RIZA

Novembre 2015 | N° 102 | PERIODICO MENSILE | **Euro 5,50**

MenteCorpo

Scritta dagli esperti di Riza per farti vivere bene

VIA ARTRITI E OSTEOPOROSI: GUADAGNI ANNI DI VITA SANA

Disinfiamma subito ossa e articolazioni

Così elimini il dolore alla radice e rigeneri anche le cartilagini

I RIMEDI VERDI FUNZIONANO!

- Rimineralizzano le ossa
- Sbloccano i movimenti
- Ringiovaniscono i tessuti

LA POSTURA È FONDAMENTALE

Impariamo le posizioni giuste che spengono le infiammazioni della colonna e delle ginocchia

SPECIALE CERVICALE: LE ULTIME NOVITÀ PER CURARLA

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, Lo/Mi | F E 12,50 | PTE CONT. E 8,50 | CH CT Cfh 13.20 - **Mentecorpo con:** Minestre e zuppe super dimagranti € 14,40 / Dimagrire una questione di testa € 14,20

Fonte San Lorenzo
ACQUA
TERME di BOGNANCO
Since 1863
MAGNESIUM = 356 mg/L
Lindos
TERME DI BOGNANCO
Natural Mineral Wate
500ml

Seguici su

acqua Lindos

Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo

Il magnesio della vita

È il minerale che protegge la tua salute. Con le giuste quantità:

- **digerisci bene**
- **proteggi il cuore**
- **disinfiammi le articolazioni**
- **rafforzi le difese**

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

di Raffaele Morelli

COME DISINFIAMMARE OSSA E ARTICOLAZIONI

Ti salva la postura giusta

Quando la mente è troppo rigida o innaturale finiamo per essere sempre contratti e rischiamo di infiammare i tessuti articolari

Abbiamo idee completamente sbagliate sull'equilibrio. In genere si pensa che una persona equilibrata è capace di controllare le proprie emozioni, di non perdere la testa, di non lasciarsi trascinare dalle passioni. Pensate: il nostro corpo è costituito da centinaia di miliardi di cellule che muoiono e nascono incessantemente. Ogni 3 mesi le cellule del sangue sono nuove. Siamo un mondo di cellule, di tessuti, di molecole, di minerali che vivono in equilibrio… senza il nostro intervento. Evidentemente l'idea di equilibrio della nostra mente è molto distante da quella del corpo. Quando si infiammano le articolazioni? Quando le ossa soffrono? I moderni fisiatri e gli osteopati danno molta importanza alla postura. A seconda di come posizioniamo il nostro corpo, a seconda di come stiamo in piedi, seduti o in movimento, possiamo stare bene o vedere infiammarsi il nostro apparato locomotore.

E la postura, che è il perno del nostro equilibrio psicosomatico, dipende tantissimo dal nostro atteggiamento mentale. Le persone rigide, dure con se stesse, che non si perdonano gli errori, che hanno un controllo esagerato, sono molto fragili e le loro ossa rischiano molto.

F. Dunbar, una psicanalista molto acuta, aveva sottolineato che era una personalità troppo rigida la causa di chi andava incontro frequentemente alle fratture.

I fisioterapisti sottolineano che nello stato di stress si vedono molti atleti rischiare gravi infiammazioni meniscali o stiramenti muscolari ripetuti. Un eccesso di controllo determina un sovraccarico delle fibre del muscolo e sottopone le articolazioni e i tendini a una continua tensione. L'equilibrio interiore ha corrispondenze profonde con l'apparato locomotore, con ossa, tendini, muscoli, articolazioni, che sono responsabili delle nostre azioni, del nostro vagare nel mondo. Tempo fa seguivo un paziente in psicoterapia che durante un attacco d'ira ha sbattuto la mano sul tavolo, fratturandosi il metacarpo. Successivamente ha avuto un problema con la cartilagine del ginocchio: l'infiammazione e il dolore arrivavano sempre quando si obbligava a viaggi di lavoro con persone che detestava. Era troppo rigido, troppo controllato e, come avrebbe detto Groddeck, le sue azioni, i viaggi, avvenivano sempre in modo conflittuale. Non voleva andare, eppure si obbligava. "Doveva vincere - diceva - sempre il mio senso di responsabilità". Una volta mi ha raccontato che spesso si sentiva come "un manichino che si trascinava di qua e di là per non deludere le persone che credevano in me". Loro non erano deluse, ma le sue ossa sì… Quando incontro persone che si ammalano frequentemente alle ossa e alle articolazioni, consiglio loro di danzare… La nostra postura è una danza, come il nostro equilibrio è una danza di minerali, cellule, vitamine, ormoni… Il nostro corpo è il palcoscenico di una danza armonica. "Danzi con le sue contraddizioni", ho detto a Luigi. Che vuol dire socchiudere gli occhi, mettersi davanti allo specchio e danzare da soli, sentendo la dolcezza, la tenerezza, l'accettazione di sé e le carezze nella propria interiorità. A volte danzare sentendosi un gabbiano che vola, o un leopardo che salta, o un altro animale preferito. Un mio paziente sentiva grande sollievo e riequilibrava la postura immaginandosi un gatto che corre sui tetti. Le articolazioni si infiammano, danno dolore quanto più la nostra postura non è in equilibro con le nostre emozioni. Molte volte diventiamo contratti per non mostrare agli altri la rabbia, la delusione, le frustrazioni. Quanto male ci fa la maschera che assumiamo! Molti fisioterapisti seguono le tecniche immaginative di cui parlavo prima: sanno che le immagini mentali sono legate al nostro equilibrio e quindi al portamento. Un corpo controllato corrisponde sempre a una mente rigida, in lotta, che non si perdona niente. La danza, come hanno insegnato i grandi Saggi di tante Tradizioni, riporta l'anima a sciogliere i blocchi psicosomatici, a rendere nitide le azioni. Così cessa la lotta interiore che è alla base di quei conflitti che si somatizzano su quell'organo straordinario del movimento e della postura che è il nostro apparato locomotore.

RIZA

MenteCorpo

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Direttore responsabile: Raffaele Morelli.
Condirettori: Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante.
Direttore generale: Liliana Tieger.

Redazione: Marco Missiroli.
Grafica e impaginazione: Cristina Tunesi.
Comitato scientifico: Piero Parietti, Maria Ceriani, Alfonso Rogora, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Pietro Fornari, Paolo Marzorati, Paola de Vera d'Aragona, Maria Grazia Tumminello, Katia Vignoli.

Hanno collaborato:
Testi: Barbara Fornari, Mariachiara Marazzina, Maria Grazia Tumminello, Marilena Zanardi.

Copertina e immagini: Fotolia, 123rf.
(L'editore ha svolto tutte le ricerche necessarie per reperire i titolari di diritti di alcune immagini presenti nella rivista; non essendo stato possibile rintracciarli, resta a disposizione degli aventi diritto per eventuali regolari spettanze).

Pubblicità: Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger.
Responsabile Amministrativo: Danila Pezzali.
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli.
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello.
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini.
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini.

Corsi dell'Istituto Riza
Responsabile: Patrizia Peri.
Segreteria: Pierangela Scapuzzi, Alessandra Montagna.

Redazione, amministrazione, servizio abbonamenti e pubblicità: via L. Anelli 1,
20122 Milano, tel. 02/5845961 (8 lineea r.a.)
fax 02/58318162.
Stampato in Italia da: Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A. 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero:
SO.DI.P ."Angelo Patuzzi" S.p.A., via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI).

Una copia: euro 5,50. Arretrati: euro 11,00.
Abbonamento annuale (12 numeri): euro 43,00.
Paesi europei: euro 109,00. Altri paesi: euro 145,00.
Oceania: euro 187,00.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli 1, 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 196 del 26-3-'07. ISSN 1971-8888.

www.riza.it
e-mail: info@riza.it
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)
advertising@riza.it (pubblicità)

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, d.lgs 196/2003 tutela dati personali).

Associato a: A.N.E.S.
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
PERIODICA SPECIALIZZATA
CONFINDUSTRIA

Questo numero è stato chiuso 24/09/2015

Sommario

3 **L'editoriale di Raffaele Morelli**

8 **Le lettere del mese**
Quando cedono i tuoi punti fermi

14 **Le news**
Così la frattura diventa doppia

54 **Le curiosità**
La vanità costa cara alle ossa

17 **La medicina ufficiale**

TUTTI I SEGRETI DEL NOSTRO SCHELETRO
- Una struttura forte e fragile **pag. 18**
- Un'opera d'arte dell'organismo **pag. 20**
- C'è un dolore "su misura" **pag. 22**
- La magnoterapia sempre più usata **pag. 26**
- Un terzo d'Italia ha le ossa rotte **pag. 28**

31 **La lettura psicosomatica**

ECCO CHE COSA TI FA AMMALARE
- Se all'anima manca la vera "elasticità" **pag. 32**
- Rischi se hai paura di essere libero **pag. 34**
- Fai prendere il volo ai tuoi desideri **pag. 36**
- I nodi mai sciolti diventano "fragilità" **pag. 38**

43 **I Sì e i No**

I SÌ E I NO CHE TI RIMETTONO IN PIEDI
- **Sì -** Primo consiglio: via le zavorre! **pag. 44**
- **No -** Non rinunciare mai alla leggerezza **pag. 48**

Scopriamo come rigenerare i tessuti articolari con i rimedi verdi "stagionali" davvero efficaci

57 Cure e tecniche psicosomatiche

RISORSE PREZIOSE PER OGNI GIORNO
- Quando ti censuri rischi nuovi blocchi **pag. 58**
- Le immagini che ti curano ogni notte **pag. 60**
- Togliti le tensioni da spalle e schiena **pag. 62**
- La frattura di Carla con la sua libertà **pag. 64**

69 I rimedi verdi

LE SOLUZIONI VERDI PER ARTROSI, ARTRITI...
- Zenzero e uncaria: ti rimetti in piedi **pag. 70**
- Il mix verde rinforza la colonna vertebrale **pag. 74**

79 Prevenzione alimentare

TUTTI I CIBI CHE SALVANO LE OSSA
- Il melograno nutre la tua cartilagine **pag. 80**
- Crema di tofu e ceci contro le "fratture" **pag. 82**
- Il farmaco efficace è la cipolla rossa **pag. 84**

87 I nostri test

ECCO COSA PESA SULLE TUE "SPALLE"
- Scopri come stanno davvero le tue ossa **pag. 88**
- Perché hai bisogno di pura leggerezza **pag. 90**
- Sai emozionarti dalla testa ai piedi? **pag. 92**

Il linguaggio rivela molto della nostra salute osteoarticolare: scopri perché nella sezione dedicata alle tecniche pratiche psicosomatiche

NESSUNA FERITA È PER SEMPRE

Come evitare di trascinarsi i dolori del passato

Workshop pratico condotto da

RAFFAELE MORELLI

Milano - Sabato 24 ottobre 2015

Nella psicologia moderna si è formata l'idea errata che il nostro benessere dipenda dalla capacità di analizzare la nostra infanzia, la nostra storia, il nostro passato. Così l'attenzione è stata portata esclusivamente sul nostro Io, sul lato esterno dell'anima. C'è invece qualcosa dentro di noi che vive fuori dal tempo e sta realizzando la nostra unicità. Mentre riflettiamo su genitori che non ci hanno amato, sulle scelte sbagliate, su relazioni che non hanno funzionato, perdiamo di vista quell'eterna fioritura che abita la nostra profondità e da cui dipende il nostro destino.

PROGRAMMA

Ore 10.00-11.30:
Noi esistiamo al di là delle nostre ferite e al di là del tempo
Ore 11.45-13.00:
Le Immagini della Natura che ci abitano e che ci guidano lontano dai disagi (workshop pratico)
Ore 14.30-15.45:
La guarigione arriva in un attimo quando impari a voltare pagina
Ore 16.00-17.30:
La tecnica della contemplazione interiore: l'amico sconosciuto che cura le nostre ferite (workshop pratico)

Il corso è interamente condotto da Raffaele Morelli
Il costo è di €200,00
Il workshop comincerà alle ore 10.00 e terminerà alle ore 17.30

SEDE DEI CORSI

STARHOTELS BUSINESS PALACE
Via Gaggia 3
Milano

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Valentina Malgrati
Tel. 02/58459624
e-mail: valentina.malgrati@riza.it

Abbonati a

12 numeri di MenteCorpo

Il mensile che ti cura senza farmaci

RIZA

Novembre 2015 | N° 102 | PERIODICO MENSILE | Euro 5,50

MenteCorpo

Scritta dagli esperti di Riza per farti vivere bene

VIA ARTRITI E OSTEOPOROSI: GUADAGNI ANNI DI VITA SANA

Disinfiamma subito ossa e articolazioni

Così elimini il dolore alla radice e rigeneri anche le cartilagini

I RIMEDI VERDI FUNZIONANO!
- Rimineralizzano le ossa
- Sbloccano i movimenti
- Ringiovaniscono i tessuti

LA POSTURA È FONDAMENTALE

Impariamo le posizioni giuste che spengono le infiammazioni della colonna e delle ginocchia

SPECIALE CERVICALE: LE ULTIME NOVITÀ PER CURARLA

E se aggiungi un altro abbonamento a una rivista del gruppo Riza ti

RIZA

Dimagrire

VIA LE INTOLLERANZE CON LA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

SALUTE NATURALE

Ripulisci l'intestino Eviti anche il cancro!

Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

SALUTE NATURALE EXTRA

GIÙ IL COLESTEROLO È TROPPO PERICOLOSO

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

LE RICETTE PerdiPeso

VIA PANCIA E GRASSO

Con 136 piatti dimagranti che ti rimodellano e ti tonificano

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

RIZA PSICOSOMATICA

Come liberarsi dai dolori del passato

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

Mentecorpo!

+ 3 libri a soli 43 € (anziché ~~66,00~~ €)

Lo psicologo in tasca
Maria Grazia Tumminello
Ho vinto le mie paure
Esercizi e tecniche per superarle
Il percorso guidato per farcela quando vorresti scappare
RIZA

Ho vinto le mie paure*

Una serie di consigli per vincere le dieci paure più diffuse: la paura di parlare in pubblico, la paura dell'autorità, la paura di stare all'aperto, la paura degli spazi ristretti, la paura di guidare l'auto, la paura delle malattie, la paura di volare, la paura del sangue, la paura del futuro, la paura degli animali.

I NOSTRI TEST DELLA SALUTE
Fai il tuo check-up naturale
Scopri la vera origine dei tuoi sintomi e le soluzioni naturali su misura per te
RIZA

Fai il tuo check-up naturale*

Oggi, grazie a questo libro tenere d'occhio il proprio stato di salute è più facile, così come individuare i rimedi naturali, gli integratori e l'alimentazione indicati per i disturbi più comuni. Questa guida ti aiuterà a ritrovare salute e benessere, ristabilendo un buon equilibrio psicofisico.

RIZA
Brucia calorie e perdi peso
I consigli pratici e le ricette salva linea

Brucia calorie e perdi peso*

Una guida pratica che fornisce tutte le informazioni necessarie per organizzare la propria alimentazione quotidiana in modo da tenere sotto controllo linea e salute: le buone regole dietetiche, la composizione chimica e il valore energetico degli alimenti, il peso ideale e le ricette della buona cucina snellente.

costa solo 29 € in più

RIZA SCIENZE
OSTEOPATIA

La rivista monografica per il tuo benessere psicofisico

Curarsi MANGIANDO
Depura fegato e reni
Così vinci ritenzione e sovrappeso

Curati con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Abbonarsi è facile!

☎ Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
✉ Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
@ Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
❒ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
❒ **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

* Fino a esaurimento scorte

Quando cedono i tuoi punti fermi

a cura di Maria Grazia Tumminello e Maria Chiara Marazzina

I disturbi ad articolazioni e cartilagini possono essere emblema di certezze che crollano mettendoci in crisi

Ho 45 anni, complessivamente sono in buona salute, l'inverno scorso ho avuto dolori molto forti alle ginocchia, alzarmi da seduta era un dramma. Il reumatologo da cui sono stata ha confermato che ho un principio di artrosi e io sono rimasta sconvolta. È vero faccio un lavoro sedentario, sono cassiera in un supermercato e non ho tempo per la ginnastica. Adesso sto assumendo antinfiammatori ma mi danneggiano lo stomaco: cos'altro posso fare? Io devo stare seduta!

Matilde, Rovigo

Matilde teme di scoprirsi "diversa" seguendo istinti e leggerezza... così si rinchiude in schemi fissi e in una rigidità che la sua artrosi rivela

Per la durata del tuo turno di lavoro sì ma per il resto del tempo, no. Si tratta di assumere piccole "scomode" abitudini, almeno all'inizio, che pian piano ti aiuteranno. Devi organizzarti in modo da arrivare al lavoro a piedi ad esempio, dire addio a tutte le scale mobili e agli ascensori. E dare priorità nel tempo libero a un'attività di movimento che ti piaccia, fosse anche solo passeggiare chiacchierando con un'amica anziché passare ore al telefono o su Facebook. Parola d'ordine: piacere. Devi seguire ciò che veramente ti va di fare, e farlo!

ARTROSI EREDITARIA: COSÌ SI ROMPE IL “LEGAME”

Angelo e le cattive abitudini che espongono ai dolori di una madre

Mia madre soffre di una grave artrosi deformante alle mani e ai piedi, le è venuta da giovane, adesso ha sviluppato pure un forte dolore lombare. La sua è stata una vita dura, fatta di stenti e di sacrifici, in un piccolo paese di montagna dove non c’era neppure l’acqua corrente. So che esiste la predisposizione genetica, noi figli abbiamo fatto una vita molto diversa dalla sua, molto più agiata e comoda. Siamo stai ben nutriti, anzi siamo sovrappeso, e lavoriamo comodamente in ufficio. Rischiamo lo stesso di ammalarci?

Angelo, Cantù

*Nel 22%
dei casi
l’artrosi
ha basi
ereditarie*

Nella vita di tua madre hanno, di sicuro, dominato il dovere e lo sforzo, il sacrificio e la fatica. Sono fattori predisponenti alle patologie reumatiche ma anche la vita sedentaria e il sovrappeso attentano alla salute delle ossa. Perciò se vuoi fare prevenzione evita l’eccesso opposto di tua madre, ad esempio di usare un attrezzo per tutto, di prendere la macchina per fare un km… E comincia a regolare il peso: esser fuori forma non vuol dire essere ben nutriti!

Se l’osteoporosi di Giulia nasce (anche) dalla scarsa autostima

STOP
OSTEOPOROSI

Ho 48 anni, un marito, tre figli ancora piccoli e sono un’insegnante. Il mese scorso per una banale caduta, mi sono rotta il polso. Dopo il gesso, ho approfondito e ho scoperto di essere affetta da osteoporosi. Prima di ora nessun sintomo. Mi alimento abbastanza bene, faccio una vita regolare, certo non ho tanto tempo da dedicare a me stessa ma… Non me lo spiego.

Giulia, Roma

Hai avuto intuito a voler approfondire, adesso usalo per fare un ceck-up generale alla tua autostima. Non confrontarti con nessun altro: tu sei soddisfatta della vita che fai? C’è qualcosa che vorresti cambiare? Esiste un modo per prenderti più tempo? Sicuramente c’è, bisogna solamente uscire dalla trappola che non c’è alternativa, che siamo già fortunati ad avere un lavoro fisso, che una vita normale è quel che ci vuole…

*Giulia per paura del
giudizio degli altri
limita il suo campo
di “movimento”:
l’osteoporosi
la mette in guardia*

QUANDO IL MAL DI SCHIENA RIVELA UN'ELASTICITÀ PERDUTA

Michele, una "molla" troppo sovraccarica

Soffro da anni di mal di schiena, l'ortopedico mi ha diagnosticato un'artrosi lombare e prescritto un programma alimentare, ginnastica... Io lavoro 12 ore al giorno, ho un'attività che per fortuna va bene e non posso permettermi di delegare a nessun altro. Il problema è che devo stare tanto in piedi e a volte anche caricarmi. Mi faccio aiutare ma mi piace fare le cose a modo mio... Ci sono farmaci che risolvono?

Michele, Melegnano

Una finta flessibilità porta a esporsi a blocchi con facilità

Sei sicuro che non puoi permetterti di delegare a nessun altro? È più corretto dire che non vuoi, perché altrimenti entri in ansia e tu le cose devi farle a modo tuo e averle sempre sotto controllo. Eppure la schiena ti chiede più flessibilità, di alternare momenti di attività ad altri di passività. Dodici ore di lavoro sono troppe. Lascia stare i farmaci, sono solo un tampone da usare in emergenza. E tu, da bravo organizzatore sai che l'emergenza si deve evitare. O no?

QUEI CHILI IN PIÙ CHE "SPACCANO" LE OSSA (E BLOCCANO LE EMOZIONI)

Maria non fa esplodere la voglia di vita

In questi ultimi anni, complici sfortune varie, ho accumulato 20 chili superflui. Io ci convivo abbastanza serenamente, ho imparato ad accettarmi anche rotonda, per usare un eufemismo, tanto di piacere ormai non mi interessa più. Il problema è che il sovrappeso incide sulle ossa, sia le ginocchia che la colonna vertebrale cominciano a dare segnali di malessere. E sono dolori! Nell'attesa di iniziare una dieta, o meglio di convincermi a farlo, cosa altro posso fare?

Maria, Ventotene

Il tuo scheletro non è fatto per sostenere un peso maggiore di quello cui per costituzione sei destinata e si ribella. E meno male! Perché i pesi di cui ti sei caricata in questi anni non sono solo chili superflui ma anche rancori, vittimismo, rassegnazione, delusione... È ora di alleggerirsi, ma prima di convincerti a fare una dieta convinciti a mettere mano alla zavorra che trattiene la tua voglia di vivere. Per questo ti consiglio caldamente di iniziare una psicoterapia.

I desideri inascoltati infiammano la schiena

Ho 40 anni e sono in un periodo nero. Ho perso di vista il senso delle cose, quello che ho mi sembra niente… Nella mia vita mi sono dovuta “accontentare” di tutto: ho sempre fatto quello che per la mia famiglia e la società era giusto fare e adesso sento di non poter più stare dentro questo guscio chiuso. Sono spenta e vorrei uscire da questa gabbia che mi fa soffocare. Ultimamente soffro di forti mal di schiena, e di un dolore diffuso alle giunture, il posturologo mi ha detto che devo correggere la mia postura. Aiuto!

Luana, Segrate

Quando Luana smette di seguire come gli altri la vogliono ritrova la sua vera libertà

Le tue parole vanno dritte al punto: prova ad ascoltarle. Il senso dell’esistenza in fondo è semplice: siamo noi. Se cominci ad ascoltarti riallineandoti ai tuoi desideri e ai tuoi bisogni più profondi tutto assumerà un volto nuovo. Sei tu che scegli di accontentarti, di fare quello che ti dicono gli altri. Non c’è da stupirsi se ti senti chiusa in gabbia e il tuo corpo, attraverso il dolore, sta testimoniando il senso di costrizione in cui ti sei imprigionata. Una parte di te sta premendo per venire alla luce, falle sempre più posto, sta nascendo una nuova te stessa e con essa assumerai una nuova postura di fronte alla vita.

Le fratture, punti di rottura con le “catene”

Due settimane fa sono scesa malamente dall’autobus e mi sono rotta la caviglia. Adesso sono a casa e mia madre mi sta accudendo in tutto e per tutto, e stando ferma sono entrata in crisi. Ho ormai 35 anni e vorrei essere più autonoma. Sento di essere indietro rispetto al resto del mondo, mi piacerebbe vivere fuori dalla mia famiglia e non ci riesco. I sensi di colpa mi attanagliano, la paura di non essere capace mi frena, non riesco nemmeno a mantenere un rapporto con un uomo. Sono in crisi perché ho paura di non avere più tempo, di non saper vivere, di non riuscire a crescere.

Nicoletta, Cremona

Per Nicoletta sono soprattutto i sensi di colpa a bloccarle la strada verso se stessa

Le fratture possono rappresentare inconsciamente la modalità per esprimere un momento di “rottura” di un equilibrio che non si era in grado di cambiare in un altro modo. È l’emblema del desiderio di emanciparsi da una situazione di dipendenza. Come vedi il tuo mondo interno sta già “lavorando” per te. Prova ad accettare le tue debolezze e vivi fino in fondo il bisogno di essere accudita in questo periodo, senza giudicarti più, e le cose arriveranno da sole.

Lo schema mentale di Paola è quello di rispettare l'idea di un legame amoroso a tutti i costi: così si chiude la porta di all'evoluzione

La forza di ritrovarsi

Soffro di reumatismi non ricordo da quando, ma soprattutto il dolore agli arti inferiori si è accentuato da quando mi sono lasciata col mio compagno circa un anno fa: da allora è come se si fosse tutto pietrificato. Il suo ricordo mi condiziona la vita. Penso di aver lottato abbastanza per il suo amore, non riesco a perdonare me stessa per essere stata troppo tempo alle sue condizioni. Mi sento bloccata. Aiuto.

Paola, Vigevano

Il dolore che provi, sia fisico che psichico, testimonia una rigidità mentale dalla quale è necessario liberarsi. È la tua idea romantica dell'amore che ti fa star male, l'idea che esista l'uomo perfetto per te. Ciò che ti imprigiona davvero è questo schema mentale rigido di "sodalizio amoroso" che dovevi trovare a tutti i costi e che siccome è "fallito" ti lascia incompleta e bloccata, anche a livello di movimenti. Ribalta la visione: ora hai una libertà da dedicare a te stessa. Quando finalmente aprirai le porte al cambiamento e ti concederai di muoverti dove vuoi i tuoi reumatismi ne gioveranno di sicuro.

La schiena conosce la tua paura di essere libero

Ho 65 anni e da tre anni, da quando sono in pensione, soffro di mal di schiena: è un dolore capriccioso che compare all'improvviso proprio quando non deve esserci. Ad esempio, qualche giorno prima di partire per le vacanze, mi si infiamma la zona lombare... tutti in famiglia mi prendono in giro, dicono che sono io a farlo apposta perché non mi voglio staccare da casa... ma secondo me c'è altro.

Mauro, Roma

Caro Mauro, può sembrare strano ma la schiena ha una vera e propria intelligenza emotiva che potrebbe ricalcare il pensiero dei tuoi familiari: sicuro che non ti spaventi lasciare casa? Com'è cambiata la tua vita da quando sei in pensione? Un consiglio è riflettere su quanto le abitudini e la paura di perderle ti metta in crisi. La schiena è una dimensione che può essere molto forte ed elastica, ma anche altrettanto poco flessibile se è la nostra mente a non esserlo. Nel caso ti accorga che questo timore ti rende davvero ostaggio, prova a fare un colloquio da uno psicoterapeuta. Anche il benessere della tua schiena passa da lì.

@

Inviate le vostre lettere a mentecorpo@riza.it oppure a "Redazione MenteCorpo - via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano" Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le venti righe.

Solo prodotti
di QUALITÀ

Top 1 Quality NATURAL POINT

Calmag Life

FORMULA COMBINATA di MAGNESIO + CALCIO

- UN VALIDO AIUTO PER MANTENERE DENTI E STRUTTURE OSSEE IN SALUTE
- CORRETTO FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA NERVOSO E DELLE FUNZIONI CEREBRALI
- SOSTEGNO DELLE ATTIVITÀ MUSCOLARI

Magnesio
Calcio
Vitamina D3
Vitamina C
Boro
Potassio

CALMAG LIFE *è una formulazione ideata da Natural Point, in cui sono presenti magnesio, calcio, vitamina D3 e vitamina C, con aggiunta di potassio e boro. Tali nutrienti si rivelano utili per la funzionalità delle ossa e del sistema nervoso.*

CALMAG LIFE *di Natural Point è un prodotto ottenuto dalla selezione accurata delle materie prime. Ideale in caso di aumentati fabbisogni o ridotto apporto di magnesio e calcio con la normale alimentazione.*

In vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale in confezione da 160g - **Cod. Prodotto** *931468502*

Natural Point
Calmag Life
Integratore alimentare a base di magnesio, calcio, vitamina C e vitamina D3
160 grammi
SISTEMA NERVOSO

Polvere
facilmente
solubile
in acqua,
dal gradevole
sapore
al limone

NATURAL POINT

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

NOVITÀ E AGGIORNAMENTI DALLA RICERCA

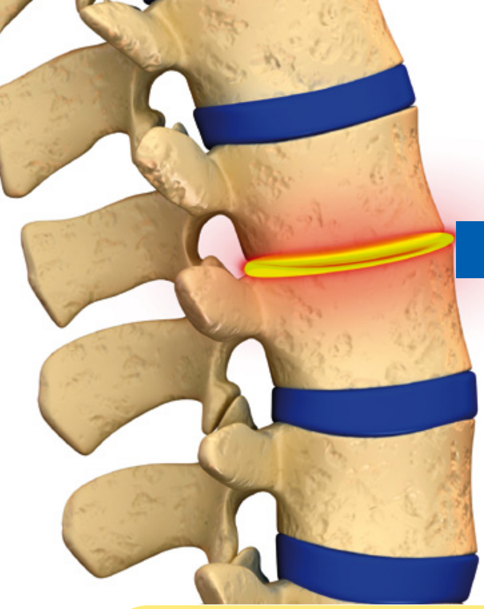
Così la frattura diventa doppia

In più di un caso su dieci l'osso non si ricostruisce bene dopo un trauma. Anche a causa del fumo

di Barbara Fornari

È stato effettuato dalla Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia lo studio che ha rivelato come ogni anno il 15% delle fratture occorse agli italiani si trasformi in pseudoartrosi, rendendo il soggetto invalido, a causa della non completa guarigione delle fratture e delle complicazioni vascolari e infettive. Ma la scoperta più importante riguarda il ruolo del fumo: è emerso che nei fumatori abituali il rischio di cattiva guarigione si innalza al 30%. La fascia di età maggiormente esposta a questo pericolo è quella dei giovani tra i 20 e i 45 anni, che hanno subito fratture esposte. Nicotina e sostanze chimiche contenute nel trattamento del tabacco renderebbero la ricostruzione ossea più lenta e laboriosa, con risultati meno efficaci sul risultato finale: le ossa risulterebbero più fragili e esposte a nuove fratture.

Anche i legamenti risentono delle cattive abitudini di vita: un'infiammazione durerebbe il 20% del tempo in più in chi assume nicotina regolarmente



Sciatalgia e steroidi, accoppiata perdente

CI SONO RISCHI ANCHE PER ALTRI ORGANI

I corticosteroidi non sono la soluzione giusta per la sciatalgia. È quanto affermano i ricercatori della Kaiser Permanente Northern California che hanno studiato 269 adulti affetti da ernia discale lombare e dolore radicolare persistente: coloro che assumevano steroidi mostravano miglioramenti solo nella funzionalità motoria mentre il dolore restava invariato. La ricerca si soffermava anche sui rischi che questi farmaci portano sull'economia di tutto l'organismo, soprattutto a livello epatico e cardiocircolatorio.

Rivoluzione-chirurgia

IL PRIMO IMPIANTO IN 3D

È stato effettuato presso l'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna il primo impianto di ossa stampate in 3D. I ricercatori, sulla base dei dati del singolo paziente, hanno ricreato virtualmente l'osso compromesso da sostituire, per poi stamparlo in 3D con titanio trabecolare, in modo che si incastri perfettamente al posto giusto.

Solo il 55% di chi ha avuto un trauma osseo si rivolge al medico nelle prime 24 ore

La novità diagnostica

LA RISONANZA "IN PIEDI"

Da oggi è possibile studiare le ossa anche in posizione ortostatica sotto carico fisiologico, cioè quando siamo in piedi tenendo una posizione "naturale" di sovraccarico.

È la novità introdotta dal Centro DiagnosticLab, che ha messo a punto un apparato per risonanza magnetica col paziente in piedi, consentendo così di poter studiare quelle patologie in cui il fattore principale è il carico del peso corporeo sulla colonna vertebrale.

BASTA INFRADITO! SBILANCIANO TROPPO

Arriva dall'Associazione Podologi Americani il monito ad abbandonare l'uso delle infradito. I rischi riguardano - secondo gli esperti statunitensi - diversi aspetti: il contatto con la sporcizia della strada e le conseguenti infezioni; la camminata resa più complicata, col pericolo di inciampare; il sovraccarico del peso corporeo sul tallone. Infine i podologi indicano la possibilità di insorgenza delle "dita a martello", una sindrome dolorosa causata dalla contrazione delle dita per contrastare lo scivolamento della calzatura. Si è calcolato che l'individuo che indossa infradito per lunghi periodi rischia di sviluppare disturbi alla colonna vertebrale il 15% in più.

Infradito? Le dita subiscono micro traumi

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

Osteoporosi, artrite e artrosi

La via della scienza

Tutti i segreti del nostro scheletro

La dimensione osteoarticolare è un vero e proprio microcosmo con delle "leggi" uniche. Scopriamole qui in un'ottica scientifica

Il nostro scheletro è una parte "viva" del nostro corpo. L'obiettivo di questa sezione sarà proprio considerare le ossa umane non come un oggetto statico, ma come un organo, con i propri ritmi vitali e le proprie patologie che deve essere letto soprattutto in base a tre grandi disturbi: osteoporosi, artriti e artrosi. Ma prima, occorre fare un passo indietro, descrivendo il ciclo vitale del nostro scheletro, che è da conoscere se si vogliono capire le diverse patologie che possono affliggerlo. In un secondo momento ci soffermeremo sugli accorgimenti utili a mantenere ossa e articolazioni in salute, analizzando i meccanismi profondi su cui si basa il loro equilibrio. Infine passeremo agli identikit delle maggiori affezioni osteoarticolari e all'analisi dei farmaci che funzionano e di quelli dannosi.

Pag. 18 **COSA MANTIENE SANE LE NOSTRE OSSA**
Una struttura forte e fragile

Pag. 20 **LA STRUTTURA OSTEOARTICOLARE**
Un'opera d'arte dell'organismo

Pag. 22 **OSSA: I SEGNALI DEI DISTURBI**
C'è un dolore "su misura"

Pag. 26 **I FARMACI: QUANDO SERVONO...**
La magnoterapia sempre più usata

Pag. 28 **I NUMERI DELLE PATOLOGIE...**
Un terzo d'Italia ha le ossa rotte

Una persona su due, in media, cura l'infiammazione osteoarticolare solo dopo sei giorni dalla comparsa del primo sintomo

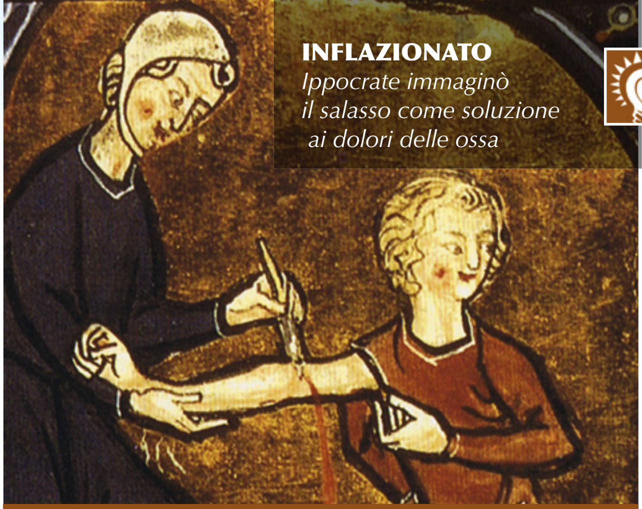
SCOPRI CHE COSA MANTIENE SANE LE NOSTRE OSSA

Una struttura forte e fragile

Lo scheletro è un'architettura elastica e molto duttile, ma può esporsi a patologie con molta facilità. Ecco un primo identikit

IL PIÙ SOLLECITATO
Ogni giorno la zona del bacino, assieme alle ginocchia, subisce una pressione equivalente a una tonnellata

Un apparato muscolo-scheletrico solido e che funziona, deriva da un equilibrio perfetto di molteplici strutture: ossee, articolari, muscolari, di differenti tessuti epidermici. Questa complessa architettura si "nutre" di alcune sostanze-chiave per quanto riguarda l'equilibrio chimico e fisiologico: i minerali sono la base più importante. In questo senso l'organismo può capitalizzare minerali nel tessuto osseo soltanto nell'età giovanile, fino a 25-30 anni, quando si raggiunge il massimo della calcificazione, chiamato picco di massa ossea. Tuttavia anche in seguito, al raggiungimento dell'età adulta, l'adozione di corrette misure di prevenzione consente di mantenere nella norma i livelli di massa ossea fino ad un'età avanzata. Una ricerca israeliana

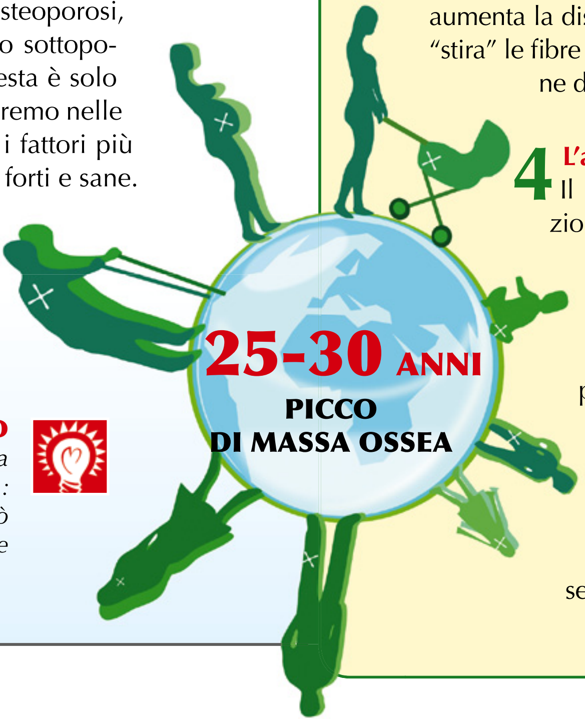


INFLAZIONATO
Ippocrate immaginò il salasso come soluzione ai dolori delle ossa

Le cure e gli espedienti ortopedici usati nell'antichità

Secondo gli studi storici, i primi dispositivi ortopedici si diffusero già nel IV secolo a.C. grazie a Ippocrate. Il medico dell'antica Grecia progettò una speciale tavola di legno per ridurre le fratture degli arti, adottando la tecnica dell'immobilizzazione dell'osso. Risale a Ippocrate anche l'invenzione del trattamento di riduzione di lussazioni alla spalla che ancora oggi viene applicato. L'ortopedia come la conosciamo ora tuttavia si sviluppò tra il XVIII e il XIX secolo, quando conobbe un periodo molto florido durante il quale si diffuse la pratica della "tenotomia". Questa permetteva il raddrizzamento dei tendini andando così a correggere difetti ai piedi, scoliosi e altre anomalie della postura.

del 2014 ha messo in luce quanto una "dieta" minerale completa fino all'età adolescenziale getti le basi per proteggerci del 74% in più da osteoporosi, artrite e artrosi rispetto a chi è stato sottoposto a regimi alimentari casuali. Questa è solo una delle tante variabili che affronteremo nelle prossime pagine in cui scopriremo i fattori più importanti per mantenere le ossa forti e sane.



RISERVA PER IL FUTURO
Durante la crescita la densità di massa ossea cambia in base all'età: nel caso di osteoporosi può degenerare prematuramente

Le domande frequenti

LE RISPOSTE DEGLI ESPERTI

1 **È vero che le ossa "invecchiano"?**
Le ossa cambiano in continuazione e il nuovo tessuto osseo viene creato al posto di quello vecchio che viene riassorbito. Tuttavia a partire dai 30-40 anni, l'attività di ricostruzione comincia a rallentare, e il processo di impoverimento non è quindi sufficientemente compensato. Molto dipende dal tipo di massa ossea che si riesce a raggiungere entro i 30 anni: maggiore è il picco di massa ossea e maggiore sarà il tessuto osseo di riserva.

2 **Che differenza c'è tra artrosi e artrite?**
L'artrite è una patologia infiammatoria: quella reumatoide è una malattia autoimmune, una forma di poliartrite invalidante, che si scatena in seguito a un'anarchia del sistema immunitario, il quale aggredisce la membrana che tappezza le articolazioni. Ben diversa è l'artrosi, che invece è un processo degenerativo cronico, spesso caratterizzato dalla riaccensione intermittente dei disturbi.

3 **Freddo e umidità fanno venire l'artrosi?**
In sé i reumatismi non sono provocati né dal freddo né dall'umidità. Una giuntura può soffrire a causa del tempo instabile soltanto se è malmessa. L'abbassamento della pressione atmosferica può accentuare la percezione del dolore. Perché? Perché aumenta la distensione della capsula articolare e "stira" le fibre nervose producendo una sensazione di fastidio e dolore.

4 **L'attività fisica fa bene all'osso?**
Il movimento produce una stimolazione meccanica sullo scheletro, sufficiente ad ottenere un miglioramento della mineralizzazione ossea. L'adattamento osseo alle sollecitazioni meccaniche è principalmente locale, per cui è opportuno allenare specificatamente le regioni scheletriche da rinforzare. Il tessuto osseo si adatta alle variazioni delle sollecitazioni in modo diverso a seconda dell'età.

COME È FATTA LA STRUTTURA OSTEOARTICOLARE

Un'opera d'arte dell'organismo

Il nostro scheletro è un equilibrio perfetto di più livelli fisiologici. L'analisi anatomica, dai tessuti ossei alla cartilagine...

L'apparato scheletrico è formato dalle ossa, le articolazioni e le cartilagini. Nel nostro corpo ci sono circa 200 ossa che svolgono numerose funzioni: proteggono gli organi interni (la gabbia toracica ad esempio protegge cuore e polmoni), permettono il movimento e producono globuli bianchi e rossi (che si formano nel midollo osseo). Le ossa hanno forme diversificate in relazione alla funzione svolta. In questo senso possiamo distinguere tra: ossa lunghe, ossa corte e ossa piatte. Le ossa lunghe sono formate da un corpo centrale (diafisi) e da due ingrossamenti alle due estremità (epifisi), e si sviluppano soprattutto in lunghezza. Le ossa corte invece si sviluppano in maniera uguale in larghezza lunghezza e spessore. Alcuni esempi di ossa corte sono le ossa del piede (tarso) e della mano (carpo). Infine le ossa piatte sono

POROSITÀ
Ogni osso ha una struttura interna "ad alveare"

sviluppate soprattutto in superficie ed hanno uno spessore minimo. La loro funzione è protettiva: alcuni esempi di ossa piatte sono l'osso del cranio e il bacino. L'apparato scheletrico nella sua interezza può essere distinto in scheletro assiale, che comprende la gabbia toracica e la colonna vertebrale, e in scheletro appendicolare, che comprende gli arti inferiori e superiori.

UN INTRECCIO DI PIÙ TESSUTI

Le ossa sono formate da tessuti connettivi di tipo osseo e cartilagineo. Il tessuto osseo è costituito da una sostanza organica fondamentale, l'osseina, e da sali minerali, soprattutto fosfato e carbonato di calcio. A questi ultimi l'osso deve la sua consistenza e la capacità di resistere alla trazione e alla pressione, mentre l'osseina garantisce elasticità e flessibilità. Il tessuto osseo è particolarmente leggero, non a caso lo scheletro costituisce soltanto il 18% circa del peso dell'uomo. Le ossa sono rivestite da una membrana di tessuto connettivo detta periostio, che protegge e nutre il tessuto osseo. Nel periostio vi sono gli osteoblasti, cellule con la capacità di fabbricare nuovo tessuto osseo che va a sostituire quello danneggiato. La cartilagine invece ricopre le estremità delle ossa in corrispondenza delle articolazioni: la sua superficie liscia protegge le ossa che vengono a contatto fra loro, evitando lo sfregamento e l'eccessiva usura.

NE SOFFRE IL 24% IN ITALIA

La cervicalgia? In aumento

Il termine cervicalgia indica un generico dolore al collo che si protrae per un periodo di tempo variabile, che può oscillare da pochi giorni a molti mesi.

Si tratta di un disturbo muscolo-scheletrico estremamente diffuso tra la popolazione. Può essere scatenata da un insieme di cause particolarmente numerose, tra le più comuni delle quali ci sono la sedentarietà, i colpi di freddo e la postura scorretta.

La cervicalgia acuta è invece causata da: colpi di frusta, ernie cervicali e ipercifosi dorsale.

SEMPRE PIÙ GIOVANI

Infiammazioni e tensioni alla cervicale riguardano una fascia d'età minore: se ne soffre già dai 17 anni

LE SOSTANZE NUTRITIVE PIÙ PREZIOSE

Il latte miniera di salute ossea insostituibile? Non è più così

La società moderna sostiene la teoria ben radicata secondo la quale un elevato consumo di latte e derivati sia fondamentale per preservare le nostre ossa. È una teoria in parte da rivedere: da più ricerche è emerso che il latte contiene sì elevate quantità di calcio, ma manca di fosforo, fondamentale per fissare il calcio nella struttura ossea.

MINERALI AGGIUNTI

Latte e latticini sì, ma mai dimenticare l'apporto di acque ricche di magnesio

OSSA: I SEGNALI SE STAI “COVANDO” UN DISTURBO

C’è un dolore “su

Scheletro, giunture, muscoli, cartilagine: ogni componente osteoarticolare ha un suo codice quando si ammala. L’analisi

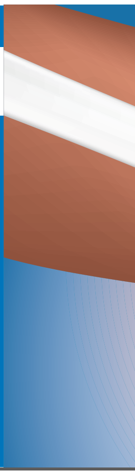
DIFFUSIONE - *Schiena e bacino sono le due sfere più colpite dai traumi negli ultimi 5 anni (+12% rispetto a 25 anni fa)*

Quando si pensa ai disturbi osteoarticolari viene naturale pensare quasi immediatamente al mal di schiena. Il mal di schiena è uno dei problemi di salute più comuni e colpisce la maggior parte delle persone almeno una volta nella vita. Se non viene preso sul serio può durare anche per molto tempo e diventare invalidante. La causa più frequente del mal di schiena sono lesioni muscolari: se la schiena fa un movimento brusco si può originare uno stiramento od uno strappo muscolare anche grave, che blocca la schiena provocando un

IL COLORE INVISIBILE DELLE NOSTRA OSSA

Bianco? Bisogna guardare meglio...

Diversamente da quanto comunemente si crede, le ossa non sono bianche, ma, al contrario, sono ben colorate, essendo irrorate dal flusso sanguigno. La loro fisiologia inoltre è fortemente influenzata dall’ambiente in cui viviamo, dalla nostra alimentazione e dalla quantità di attività fisica svolta: variano dall’avorio, all’ocra...

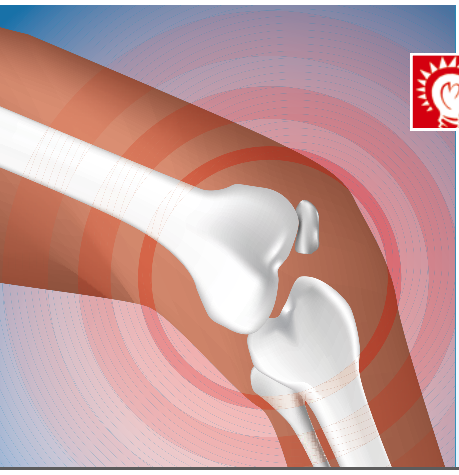


MINIERA DI FARMACI
Il mal di schiena è la causa del consumo più elevato di antinfiammatori: in media chi ne soffre assume 34 dosi di FANS ogni anno

misura”

dolore intenso, spesso accompagnato a intorpidimento, crampi alle gambe e difficoltà nei movimenti. Inoltre il mal di schiena, soprattutto se di lunga durata, può verificarsi anche dopo infortuni che hanno provocato una lesione dei dischi intervertebrali o dell’articolazione sacro-iliaca. I disturbi dell’apparato scheletrico non si limitano al comune mal di schiena o all’altrettanto diffuso dolore cervicale.
Le ossa, infatti, sono da considerare un vero e proprio organo vitale, e come tali anch’esse possono ammalarsi o perdere la loro funzionalità. Le patologie che rientrano in questa casistica sono l’osteoporosi e le cosiddette “malattie reumatiche”, come l’artrite, o l’artrosi che colpiscono, secondo gli ultimi rilevamentei, sempre più persone anche in fasce di età prima “protette”.

▶ *Continua a pag. 24*



DURATURO
Il dolore al ginocchio è uno dei sintomi che persistono di più: in media servono tre settimane perché si assorba una semplice contusione

SE L’ATTACCO È ALLA SCHIENA

Strappi, contusioni, discopatie: ecco i problemi più diffusi

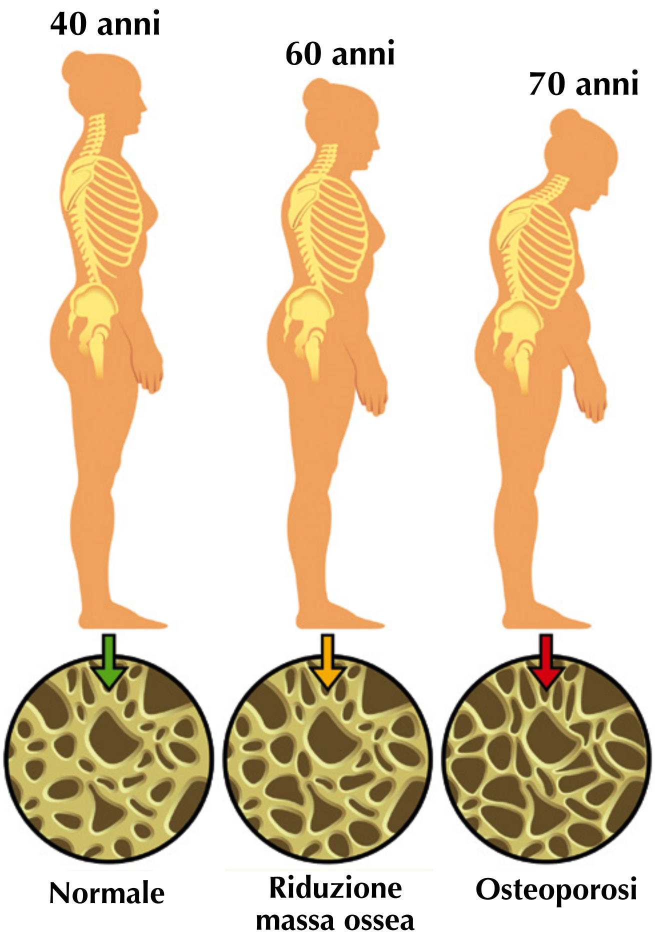
DOLORE
Il dolore alle ossa è un fastidio intenso che si può distinguere da quello ai muscoli o alle articolazioni perché si fa sentire sia durante l’attività fisica che durante il riposo. Tipicamente è associato a malattie o eventi (ad esempio traumi) che compromettono il normale funzionamento delle ossa o la loro struttura. È il sintomo principale di quasi tutte le patologie ossee, dai reumatismi alle artrosi.

FRATTURA
La frattura indica la rottura di un osso, generalmente accompagnata da lesioni dei tessuti circostanti. La gravità di una frattura dipende da quale osso viene colpito e dal tipo di rottura. Di solito le fratture ossee sono provocate da un trauma, tuttavia alcune patologie (come le infezioni o l’osteoporosi) possono indebolire parti dello scheletro rendendo più facili le fratture. In tal caso si parla di fratture patologiche.

TENDINITE
Si tratta di un’infiammazione dei tendini. In genere è dovuta a traumi, ma può anche rappresentare l’evoluzione di altre patologie infiammatorie ossee. A seconda della gravità della lesione, quasi sempre accompagnata a dolore, si procederà con la somministrazione di farmaci antinfiammatori, impacchi freddi e cure fisioterapiche.

LUSSAZIONE
La lussazione è lo spostamento delle estremità articolari con conseguente perdita dei rapporti corretti nell’articolazione. Interessa quasi sempre gli arti, per lo più a causa di un movimento troppo ampio o troppo rapido. Tuttavia può essere favorita anche dalla presenza di patologie artrosiche che indeboliscono le articolazioni.

Osteoporosi, e artrosi: cosa



▶ *Segue da pag. 23*

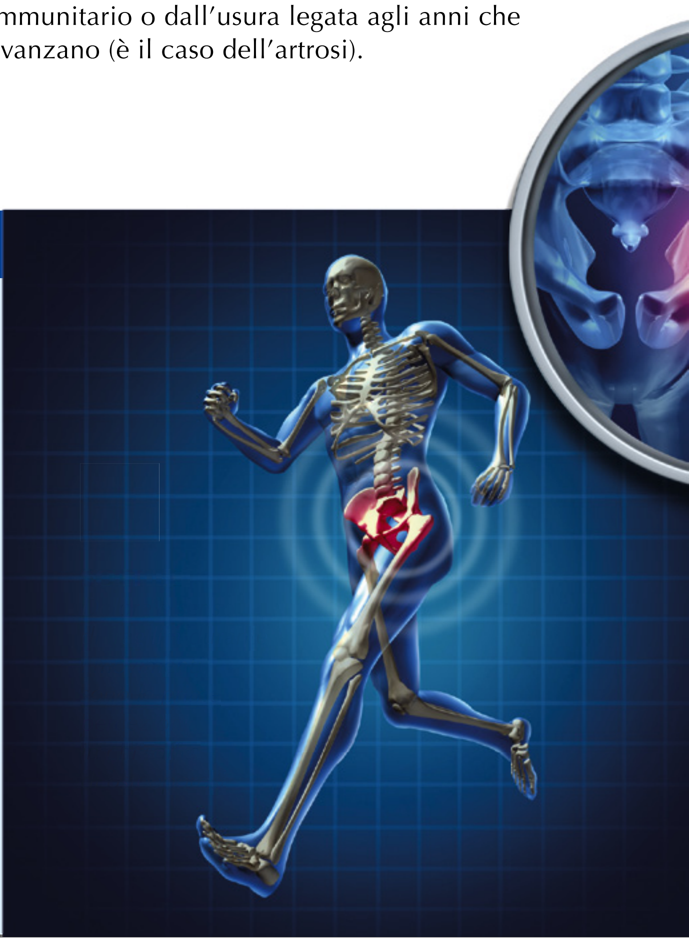
QUELLE INFIAMMAZIONI ALLA RADICE

I reumatismi sono considerati un problema dell'invecchiamento, e in parte questa convinzione corrisponde al vero. Il termine, però, è troppo generico e indica in maniera indiscriminata tutte le sindromi infiammatorie dolorose a carico dell'apparato scheletrico. Le cause? Possono essere svariate: il dolore reumatico, infatti, può essere originato da una malattia sistemica, come l'artrite reumatoide, ma anche da un agente infettivo che provochi una reazione anomala del sistema immunitario o dall'usura legata agli anni che avanzano (è il caso dell'artrosi).

OSTEOPOROSI: L'identikit

UN ASSOTTIGLIAMENTO DELLA MASSA OSSEA

L'osteoporosi è una patologia ossea molto comune che provoca un progressivo indebolimento delle ossa. I medici non sanno con esattezza perché ci si ammala di osteoporosi, ma sanno che è un disturbo che incide sul normale processo di rimodellamento osseo. Le ossa, infatti, cambiano continuamente: nuovo tessuto osseo viene fabbricato, mentre il vecchio viene distrutto (riassorbimento) e questo processo è detto turnover o rimodellamento osseo. A causa dell'osteoporosi il rimodellamento osseo non riesce a compensare la progressiva perdita di materiale osseo. Le conseguenze? Lo scheletro è indebolito e impoverito, ed è facilmente soggetto a fratture.



artrite
sono

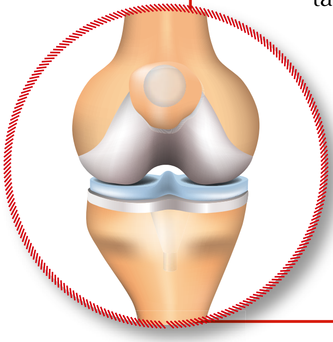
ARTROSI: quando i movimenti diventano fragili

SE LE ARTICOLAZIONI PERDONO FORZA

Il termine artrosi deriva dal greco “àrtron” che significa articolazione, con il suffisso -osi che sta per “processo degenerativo”. Consiste in una degenerazione cronica e progressiva delle articolazioni. Ma come si “comporta” esattamente l’artrosi? Questa patologia aggredisce la cartilagine articolare che ricopre le estremità delle ossa nelle articolazioni, consumandole in maniera sempre più estesa e profonda. Ne consegue che le ossa non sono più protette dalle articolazioni e durante il movimento sfregano direttamente l’una contro l’altra. Ciò provoca dolore e progressive difficoltà nel movimento.

Si tratta di un dolore sordo, che si sviluppa gradualmente nel tempo e che può essere più forte al mattino e alleviarsi durante la giornata con l’attività. Frammenti liberi di cartilagine inoltre possono interferire con il corretto movimento dell’articolazione stessa. In questi casi l’articolazione malata si può anche bloccare all’improvviso. In altri casi può scricchiolare, si può avvertire un click, uno scatto oppure può provocare un rumore stridente L’artrosi colpisce maggiormente le persone di mezza età o gli anziani, anche se altri fattori di rischio per l’artrosi possono essere l’obesità, un precedente trauma e l’ereditarietà.

STRIDORE
Se la cartilagine si assottiglia, l’osso tende a consumarsi e provoca dolore: è una delle possibili dinamiche dell’artrosi



ARTRITE: l’infiammazione che si cronicizza

VIENE DA UN’ORIGINE AUTOIMMUNE

L’artrite è una malattia infiammatoria di cui esistono moltissime tipologie. Le artriti fanno parte della più grande famiglia delle malattie reumatiche e spesso, anche se erroneamente, i due termini vengono utilizzati come sinonimi. In realtà le malattie reumatiche possono interessare non soltanto i tessuti articolari, ma anche altri organi del corpo.

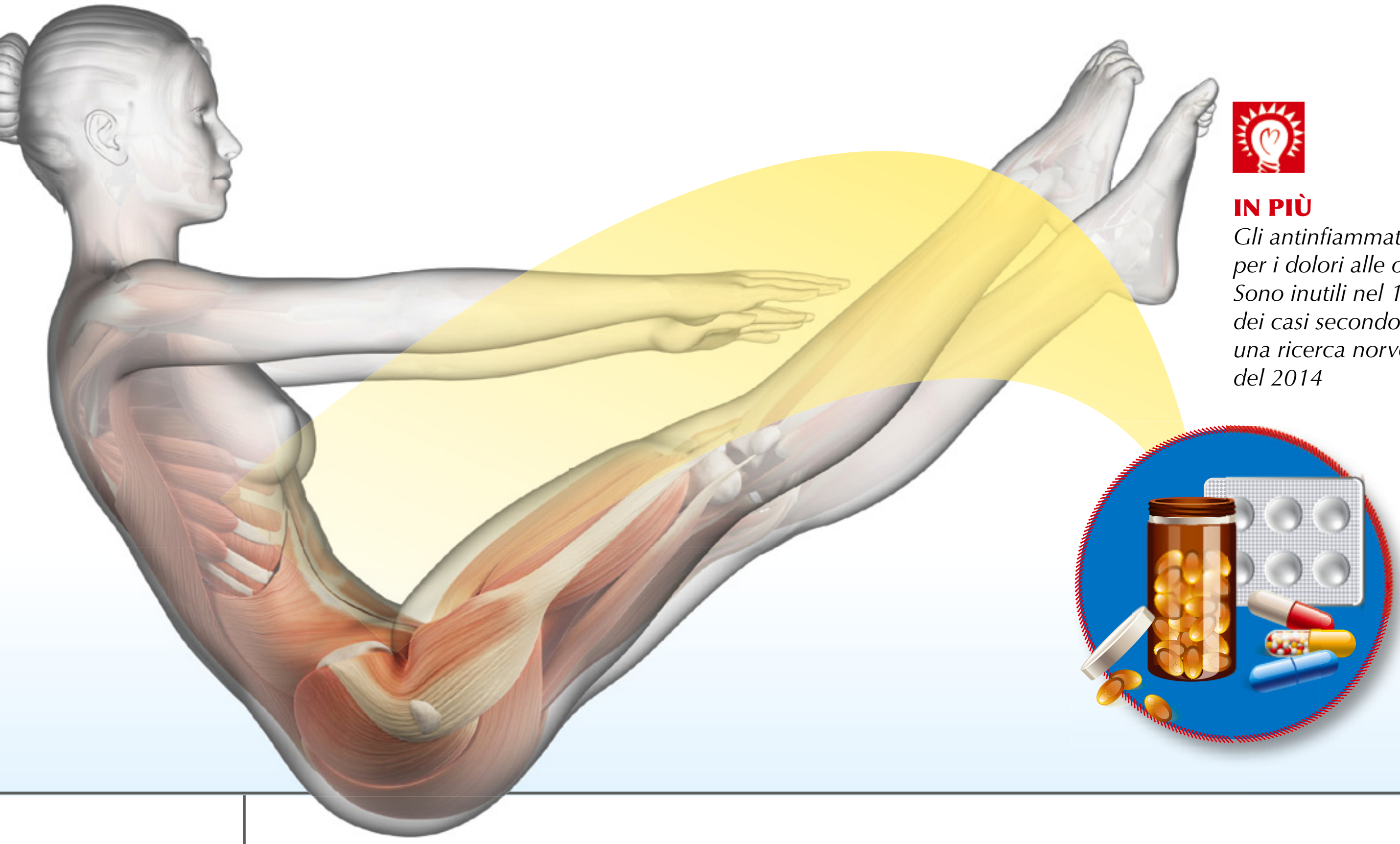
Caratteristica comune a tutte le forme di artrite è l’infiammazione articolare che, nella stragrande maggioranza dei casi, è associata a una dolorabilità che può comportare irrigidimento articolare e perdita di funzionalità. Fra le diverse forme d’artrite la più diffusa è l’artrite reumatoide, un disturbo di tipo autoimmune le cui cause sono ancora pressoché sconosciute. L’artrite reumatoide colpisce in prevalenza le articolazioni cosiddette “diartroidali”, ma può interessare anche apparati extra-articolari come per esempio il sistema nervoso, l’apparato respiratorio (pleurite) o l’apparato cardiocircolatorio (pericardite).

I FARMACI: QUANDO SERVONO VERAMENTE?

La magnoterapia sempre più usata

È il percorso curativo che sta riscontrando grande successo: agisce contro fratture, infiammazioni e anche osteoporosi

I sintomi dovuti alle patologie osteoarticolari sono all’origine di un consumo massiccio di farmaci: antinfiammatori e antidolorifici sono i medicinali più usati (e abusati) in causa di trauma, contusione e di artrosi. Ma da qualche anno quelle che un tempo erano considerate cure per pochi sono diventate di massa: la magnoterapia, ad esempio, ha avuto una diffusione del doppio negli ultimi tre anni. Questa tecnica curativa è indicata per intervenire contro fratture recenti o che ritardano nella guarigione, per



IN PIÙ
Gli antinfiammatori per i dolori alle ossa? Sono inutili nel 17% dei casi secondo una ricerca norvegese del 2014

CRONICO E QUOTIDIANO
Quando i reumatismi danno sintomi continui si interviene con un cocktail di farmaci specifici studiati caso per caso

ARTRITE REUMATOIDE: QUALI SONO LE TERAPIE?

Ci vuole una “collaborazione” di medicinali

La terapia dell’artrite reumatoide è migliorata enormemente negli ultimi venticinque anni, offrendo ai pazienti un soddisfacente controllo dei sintomi e la possibilità di conservare i normali ritmi della routine quotidiana. Non esiste un singolo farmaco efficace per tutti i pazienti e spesso molti di essi devono ricorrere a diverse modifiche terapeutiche nel corso della loro malattia. Il trattamento ideale richiede una diagnosi precoce, quando la malattia è in fase iniziale, ed un trattamento aggressivo. Per ridurre rapidamente l’infiammazione articolare e l’intensità dei sintomi la terapia di prima linea si avvale dei farmaci antinfiammatori non steroidei o dei cortisonici.

PREVENZIONE EFFICACE
Controlli dopo i 50 anni per monitorare ossa e articolazioni? L’Italia è al penultimo posto in Europa nel farlo

l’osteoporosi, nelle artropatie di natura infiammatoria e degenerativa. Può avere effetti collaterali nei casi di portatori di pacemaker e in gravidanza. Come “scudo” in chi inizia a sentire scheletro e articolazioni più fragili, si usano infiltrazioni di acido ialuronico e altri condoprotettori, capaci di ritardare il danno a carico delle cartilagini. Oltre a una ginnastica mirata che tiene lontana l’artrosi.

LA MOLECOLA CONTRO L’ARTROSI

Lo scudo contro il dolore e l’immobilità articolare

Una nuova molecola è stata da poco introdotta come cura dell’artrosi, con risultati eccellenti: il gel di poliacrilamide. Quando questo gel viene somministrato si inibisce la progressione del danno cartilagineo, la viscosità del liquido sinoviale aumenta, il dolore è ridotto grazie ad un effetto di decompressione delle terminazioni nervose e migliora la mobilità articolare. Di solito è abbinato a ioni d’argento, che svolgono un effetto battericida.

GLI INTEGRATORI DI CALCIO: ATTENZIONE

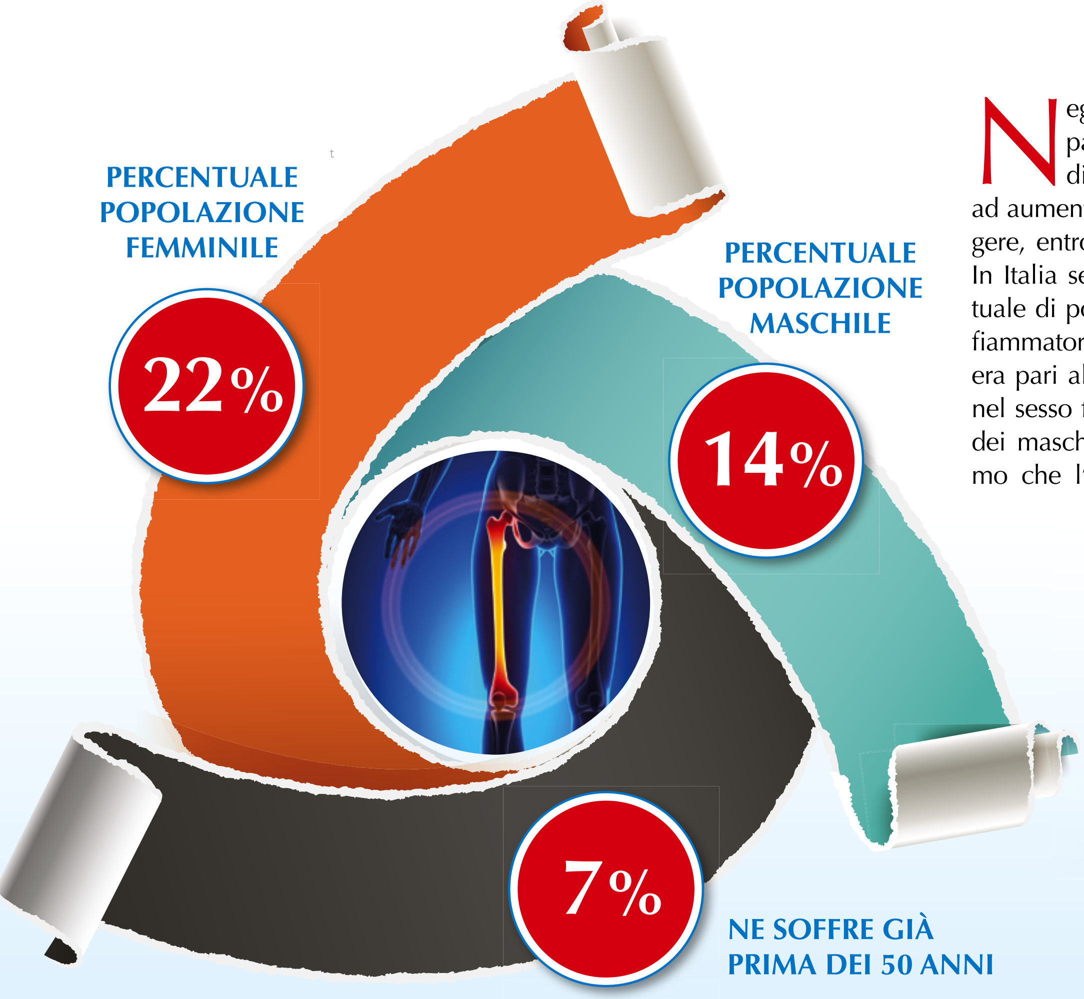
Il rischio può essere doppio

Ultimamente siamo sempre più bombardati dal messaggio che la guerra all’osteoporosi va combattuta con integratori di calcio e con l’assunzione giornaliera di cibi ricchi di calcio, soprattutto tra le donne. Attenzione però, i più noti trattamenti per l’osteoporosi sono pericolosi, come gli estrogeni sintetici. Inoltre molti integratori di calcio non solo sono inefficaci nella ricostruzione ossea, ma possono anche portare a deficienze di minerali, calcificazione e calcoli renali.

I NUMERI DELLE PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI

Un terzo d'Italia ha le ossa rotte

Il 30% della popolazione ha avuto un disturbo a ossa e giunture. Le donne rischiano di cronicizzarlo più degli uomini. L'analisi



Negli USA l'artrosi è un fenomeno patologico che interessa 29 milioni di persone. Questo dato è destinato ad aumentare significativamente fino a giungere, entro il 2030, alla cifra di 67 milioni. In Italia secondo i dati del 2012 la percentuale di popolazione affetta da patologie infiammatorie croniche del sistema scheletrico era pari al 19,5% con una netta prevalenza nel sesso femminile: 21,8% contro il 14,6% dei maschi. Entrando nello specifico vediamo che l'artrosi si distingue in primaria e

UNO SU DIECI - *Solo il 12% chiede aiuto al proprio medico dopo un disturbo alle ossa. La maggior parte si affida al pronto soccorso*

PERCHÉ L'OSTEOPOROSI È LA PATOLOGIA CHE PROVOCA MAGGIORE ALLARME

Dopo i 40 anni le donne sono sotto attacco (anche per le fratture)

Secondo uno studio nazionale, il 23% delle donne di oltre 40 anni e il 14% degli uomini con più di 60 anni è affetto da osteoporosi. Ma questo dato è incompleto: si calcola infatti che solo una persona su due affetta da osteoporosi sappia di esserlo. Stessa mancanza di consapevolezza su questa patologia riguarda un uomo su cinque. Ma è vero anche l'opposto: il 50% delle persone che pensano di essere ammalate di osteoporosi non lo sono. Dal momento che l'osteoporosi predispone al rischio di fratture, è inoltre importante comprendere la prevalenza delle fratture da osteoporosi: nella donna, essa è pari al 16,5% per la fascia d'età compresa tra i 50 e i 59 anni, e raddoppia (34,5%) nella fascia d'età compresa tra i 70 e i 79. Le fratture più frequenti sono quelle a carico dei corpi vertebrali, del polso o del femore, con importanti implicazioni sia sanitarie che socio-economiche.

FATTORE X

Il contesto ambientale del lavoro favorisce l'osteoporosi? Le ricerche si concentrano sulle polveri nell'aria e sulla densità elettromagnetica

secondaria. La forma primaria interessa prevalentemente le donne in rapporto 4:1, negli uomini, invece, esordisce in genere dopo i 50 anni e colpisce prevalentemente le mani, le ginocchia e la colonna vertebrale. Anche l'artrosi secondaria colpisce più frequentemente le donne, con una percentuale di 2:1 rispetto all'uomo, e interessa in maniera indifferente tutte le sedi corporee. Fra le artriti invece l'artrite reumatoide è in assoluto la più diffusa: costituisce il 6% delle malattie reumatiche in Italia, e a livello mondiale presenta una prevalenza che oscilla tra l'1,5% e il 5% nella popolazione occidentale. L'esordio si colloca tra la seconda e la quinta decade di vita, tuttavia l'incidenza nella donna tra i 60 e i 64 anni è sei volte maggiore rispetto a quella dai 18 ai 29 anni. In Italia i malati di artrite reumatoide sono circa 400.000 di cui 5000 in forma grave. La prevalenza è stata valutata tra l'1,3% e il 3,6%. La malattia ha un'espressione clinica variabile e molto spesso presenta un significativo impatto sulla vita dei malati che ne sono colpiti: circa il 90% dei soggetti ha qualche grado di disabilità entro i 20 anni dall'esordio, nel 22% dei casi il malato è costretto ad abbandonare ogni tipo di lavoro ed il 10% necessita di assistenza continuativa, con costi medico-sociali che sfiorano il 9% della spesa complessiva.

CALCIO E DISTURBI OSSEI

In Europa i golosi di latte si rompono molto di più

I Paesi con più alte assunzioni di calcio presentano le percentuali più alte di fratture, non le più basse, come ci si aspetterebbe. Ad esempio i grandi amanti di latte e formaggi come gli svedesi o gli americani hanno un'incidenza di fratture molto superiore a quella che si registra in Cina continentale, dove non si beve latte. Ciò perché la salute delle ossa non dipende esclusivamente dalla quantità di calcio assunta, ma da altri fattori nutrizionali, comportamentali e immunologici.

TALLONE D'ACHILLE

Il ginocchio è la parte più fragile nel Nord Europa (+11% di disturbi negli ultimi 5 anni)

In edicola il 2° numero

RIZA
Supplemento a Riza Psicosomatica n. 416 € 4,90
n.2
mandala
Therapy
20 disegni da colorare che regalano
• forza di volontà
• equilibrio interiore
• fiducia in te stesso
• gioia di vivere
Colora i mandala degli animali
Così elimini disagi e conflitti

A soli
4,90
euro

Una raccolta di mandala da colorare. Così ritrovi
il benessere e lasci emergere le tue potenzialità innate.

Non è un hobby,
ma un vero e proprio farmaco dell'anima

RIZA

Osteoporosi, artrite e artrosi

La lettura psicosomatica

Ecco che cosa ti fa ammalare

di Maria Grazia Tumminello

Osteoporosi, artrite e artrosi nascono anche per fattori "nascosti". Ecco la guida psicosomatica che li rivela

Uno degli errori più gravi è credere che patologie come osteoporosi, artrite e artrosi dipendano solo ed esclusivamente da fattori organici. Il nostro atteggiamento, la nostra base emotiva, i modi d'essere che mettiamo in campo ogni giorno contribuiscono notevolmente alla formazione e alla cronicizzazione di questi disturbi. Ecco come invertire la tendenza, rigenerando e proteggendo ossa e articolazioni.

Pag. 32 **I REUMATISMI: I FATTORI SCATENANTI**
Se all'anima manca la vera "elasticità"

Pag. 34 **L'ARTROSI NASCE DAI CONFLITTI SEGRETI**
Rischi se hai paura di essere libero

Pag. 36 **L'ARTRITE: COSA LA TIENE LONTANA...**
Fai prendere il volo ai tuoi desideri

Pag. 38 **OSTEOPOROSI: PERCHÉ LO SCHELETRO...**
I nodi mai sciolti diventano "fragilità"

osteoporosi
osteoporosi
artrite e artrosi

Una ricerca olandese del 2012 ha rivelato che nel 21% dei casi chi soffre di una patologia a carico dell'apparato muscolo-scheletrico presenta anche una condizione di ansia "cronica"

I REUMATISMI: TUTTI I FATTORI SCATENANTI

Se all'anima manca la vera "elasticità"

Le nostre ossa diventano fragili quando non ci permettiamo di passare da un'emozione all'altra per paura e pudore

Fatichiamo ad affrontare i su e giù della vita? Ossa e articolazioni rifletteranno questa rigidità

Quando si parla di malattie reumatiche vengono subito in mente due fattori: l'età matura e il freddo umido. Malanni di vecchiaia e della brutta stagione, dunque? Smontiamo subito un luogo comune: le malattie reumatiche colpiscono a tutte le età, anzi gettano i loro semi proprio quando siamo giovani. La buona notizia è che non sono un inevitabile pegno da pagare, quella cattiva è che sono un'eredità del nostro stile di vita molto di più di quanto si crede.
È innegabile che con il passare degli anni le ossa diventino più fragili e le articolazioni più rigide ma non è il tempo che ci riduce all'immobilità, a portare alla cronicità è la somma di più fattori: sovrappeso, vita sedentaria, alimentazione

Quando ti senti troppe volte “cadere” in basso (senza reagire)

ATTENTI ALLA TRISTEZZA RASSEGNATA: PUÒ SPEZZARE LE OSSA!

Di malattie reumatiche ne esistono più di cento, l’artrosi è la più diffusa, ma tutte hanno una forte componente psicosomatica trascurata. La diagnosi e l’intervento precoci sono decisivi: il 50% delle patologie reumatiche trascurate infatti, porta nei primi dieci anni all’invalidità! Una conseguenza che può essere evitata e non ci riferiamo solo a buon cibo e moto, per prevenirle è altrettanto importante vivere intensamente, prendere più iniziative, affrontare gli ostacoli, lasciare il segno. Non rassegniamoci: soffrire di una patologia reumatica non vuol dire che stiamo invecchiando o che siamo geneticamente determinati ma che i cardini su cui ruota la nostra vita sono lo sforzo e l’attrito. Quando ossa e articolazioni richiamano dolorosamente l’attenzione, a qualunque età, occorre farsi qualche domanda: sto mettendo a frutto le mie doti? Sto lasciando la mia impronta in quello che faccio? Molti farmaci potrebbero essere ridotti drasticamente se solo facessimo una sorta di “fisioterapia mentale”, ossia correggessimo un modo di pensare rigido, così radicato da farci dire: “sono fatto così”, “è più forte di me”. Vogliamo rendere i movimenti più fluidi e riacquistare forza? Bene, allora è indispensabile sgranchire anche la mente.

scorretta e… infelicità. Proprio così: anche rimorsi e rancori hanno un impatto distruttivo sulle ossa, aggravato dal fatto che su di essi non si fa né prevenzione né cura.

Chi ha mal di ossa ha nodi da sciogliere

Le ossa sono la parte più densa, materiale, robusta del corpo e quindi simbolicamente sono il nostro sostegno, la Forma che ci fa da punto di riferimento ma anche da limite. Se lo scheletro ci dà stabilità, le articolazioni unendo le ossa tra loro garantiscono la flessibilità e quindi la capacità di muoverci e di agire. Da loro dipende la nostra libertà di movimento, ma è anche dalla nostra libertà mentale dipende anche la salute osteoarticolare. Quando si sviluppa una patologia articolare il nucleo problematico è proprio la flessibilità in senso lato, ossia la capacità di cambiare idea, di guardare le cose da diversi punti di vista, di aggiornare le nostre idee e i nostri comportamenti col tempo. Ma anche il nostro agire: facciamo davvero quel che vogliamo? Le patologie ossee, invece, sono spia di un’identità fragile e vulnerabile che si sgretola e che non riesce a garantire autonomia e “peso specifico”.

L’osso che non sostiene indica la perdita di autorevolezza e di consistenza.

“Elasticità” non significa adattarsi sempre, anzi: a volte è proprio la ribellione manifesta a renderci più mobili, anche a livello osseo

L'ARTROSI NASCE DAI NOSTRI CONFLITTI SEGRETI

Rischi se hai paura di essere libero

Ti esponi a infiammazioni, dolore e a degenerazione di ossa e articolazioni ogni volta che lotti tra volere e dovere

**ATTENZIONE
AI PESI
MENTALI**

Più del 70% delle persone che soffrono di malattie reumatiche sono affette da artrosi. Le donne sono le più colpite soprattutto dopo i 55 anni, gli uomini invece tendono a svilupparla meno ma più precocemente. L'artrosi erode la cartilagine delle articolazioni, che da liscia e scivolosa diventa secca e ruvida.

Anziché scorrere il movimento diventa attrito: dove dovrebbe esserci scioltezza ora c'è freno. La colpa è di un'usura progressiva e continua che esplode, non a caso, quando ci "sediamo" e smettiamo di progettare. Perché ci viene l'artrosi? Perché la nostra vita anziché scorrere ristagna, non c'è rinnovamento ma stasi.

Nelle ossa la sintonia reciproca tra due parti (i capi articolari) diventa attrito. Allo stesso modo dentro di noi c'è un forte conflitto tra libertà e norme morali, tra spirito di iniziativa e paure, desiderio di distinguersi e di adeguarsi.

Quando questi aspetti di noi non "scorrono" liberamente, tutto si inceppa: la spontaneità diventa rigidità, e ciò produce dolore e blocco nei movimenti come nei pensieri, nelle scelte. A seconda dell'articolazione colpita il significato diventa differente.

Quando ci "abituiamo" ogni giorno a situazioni che logorano esponiamo schiena e giunture a infiammazioni croniche

SE IL BERSAGLIO È LA COLONNA VERTEBRALE

“Questa quotidianità mi pesa troppo”

La colonna vertebrale è “l’anima” del corpo, è ciò che ci fa camminare a testa alta senza strisciare. Essa simboleggia la determinazione, la volontà, la rettitudine morale, l’autonomia. L’usura dei dischi intervertebrali compromette la fluidità del movimento. In realtà a usurare le articolazioni sono gli stessi gesti automatici, i retti principi, il dovere e i ruoli che ci fanno procedere come automi. L’artrosi lombare esprime il conflitto tra desideri trasgressivi (erotici o di fuga) e censure morali. L’artrosi cervicale colpisce i soggetti “schiacciati” da preoccupazioni e troppi pensieri. Il tratto dorsale si usura invece quando è sottoposto a un eccessivo carico di pesi simbolici, ossia responsabilità e doveri.

QUANDO COLPISCE IL GINOCCHIO

“Mi spezzo ma non mi piego mai”

Gli arti inferiori rappresentano simbolicamente il nostro punto di contatto con la realtà concreta (la terra) e la possibilità di muoverci, di scappare, di andare incontro, di seguire una direzione… L’artrosi al ginocchio impedisce di fletterlo.
Questa rigidità richiama l’assunzione di una posizione dura, orgogliosa, tipica di chi non cede mai e vive ogni cosa in termini di vittoria o sconfitta. Un ginocchio immobile indica la difficoltà di piegarsi e assecondare gli eventi, ma anche l’incapacità di cedere nelle situazioni di conflitto o di debolezza.

PERCHÉ A FARNE LE SPESE È L’ANCA

“Aiuto, da solo non sto più in piedi”

L’articolazione dell’anca è quella che ci consente di alzare la gamba e “dare un passo”, ossia di camminare senza bisogno di appoggi. L’espressione “reggersi sulle proprie gambe” indica autonomia fisica e mentale intesa come capacità di andare per la propria strada. Un’artrosi all’anca rivela un’autonomia di facciata: chi ne soffre finge di cavarsela da solo ma di fatto è vulnerabile, bisognoso di cure e attenzioni che non si permette di chiedere. Molto spesso alla base c’è un conflitto mai risolto con l’istinto: vorremmo ascoltarlo ma lo boicottiamo. Così ci esponiamo al disturbo.

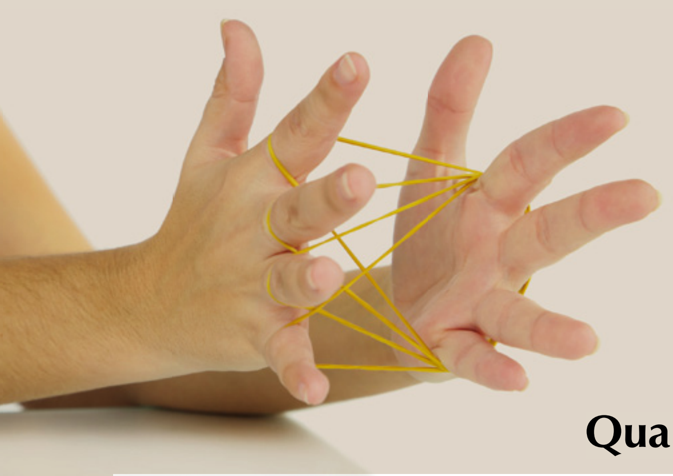
L'ARTRITE: COSA LA TIENE LONTANA (E COSA LA CAUSA)

Fai prendere il volo ai tuoi desideri

Ci sacrifichiamo troppo e senza un reale motivo: anche così nasce un'infiammazione che limita movimenti e solidità ossea

L'artrite non è una malattia ma più di cento patologie diverse, accomunate da un'infiammazione invalidante delle articolazioni e delle strutture ad esse interne come la membrana che garantisce la lubrificazione delle giunzioni. In molte forme è il sistema immunitario stesso che attacca le articolazioni non riconoscendole come proprie. Perché il corpo attacca polsi, mani, piedi, ginocchia, fino a deformarli o a saldare le articolazioni stesse?

In Finlandia, nel 2014, un'indagine realizzata in chi soffriva di artrite da almeno 10 anni ha registrato una risposta comune nel 72% dei casi: "Vorrei imparare a volare". Il desiderio di leggerezza (anche d'animo) è la risposta ai sintomi del disturbo



Le dita sono uno dei centri nevralgici della nostra forza espressiva e comunicativa: qui l'artrosi rivela insicurezza e terrore di metterci in contatto con il mondo esterno

Quando colpisce le mani e le dita

CREATIVITÀ E UNICITÀ MESSE AL SERVIZIO DI UN DOVERE FORZATO

Le dita servono a compiere movimenti fini, ad afferrare quello che vogliamo trattenere, a sperimentare, riconoscere, creare, accarezzare… senza la manualità fine nessuna arte figurativa sarebbe possibile. Le mani sono il mezzo attraverso cui le idee diventano cose.
Un' artrite che colpisce le mani è segno di rimpianti, di gesti che avremmo voluto compiere e che sono rimasti "pietrificati", di idee abortite che non sono mai diventate cose, di carezze e pugni trattenuti. Il dolore e la rigidità parlano di un'originalità sacrificata al dovere.

Perché quelle mani non sono le nostre: non compiono i gesti che vorremmo ma quelli che ci imponiamo, i piedi non seguono la nostra strada ma il sentiero più battuto… L'artrite, malattia dei giovani, a differenza dell'artrosi è il tentativo del corpo di bloccare una vita finta, fatta di gesti finti e di desideri negati.
La deformazione delle articolazioni, la loro saldatura indica un progressivo irrigidirsi, un diventare "tutti d'un pezzo" e perdere le sfumature, la flessibilità creativa dei movimenti più precisi. Il dolore, la tumefazione, la rigidità parlano della difficoltà a spingere una vita controcorrente rispetto a dove il nostro Sé ci vorrebbe portare. Il fuoco infiammatorio parla di una forte rabbia repressa, ma anche di una vitalità che ribolle.

Chi soffre di artrite reumatoide ha una grande carica di energia, il suo problema è che non riesce a usarla costruttivamente. È frenato dalla falsa modestia e dalla paura di essere disapprovato...

Quel dolore al risveglio

MANCA IL PIACERE DI FARE

Chi soffre di artrite ha difficoltà a mettersi in moto: al risveglio è rigido e indolenzito, come se dovesse superare una resistenza interna, l'assenza di una motivazione forte, di autentico piacere nel fare le cose. Ed è così: quello che si vuole diventa una delle prime rinunce da mettere in conto. Quasi come se si fosse detrattori di se stessi...

Quel fuoco che implode

È L'ENERGIA NON VISSUTA

Nelle articolazioni implode un'energia che rimane inutilizzata, un potenziale creativo ed espressivo che viene temuto come una carica sovversiva. Vale soprattutto per le donne che vedono la realizzazione personale come un tradimento verso famiglia e figli. Ogni forma di progettualità è condizionata o ferma… Ma dentro l'energia si solidifica come la lava di un vulcano.

OSTEOPOROSI: PERCHÉ LO SCHELETRO PERDE FORZA

I nodi mai sciolti diventano fragilità

Quando le ossa perdono la loro densità e diventano troppo lievi sono l'emblema di una rinuncia alla tua vitalità più profonda

Pensieri inutili e complicati creano una struttura emotiva e fisica instabile che finisce per logorarsi giorno dopo giorno

È una malattia silenziosa, che pian piano "spezza" le ossa. E ci lascia del tutto sguarniti, a terra, con "un'anima" che ci sostiene troppo fragile, precocemente invecchiata. L'analogia tra osteoporosi e depressione è immediata. Nell'osteoporosi l'equilibrio tra le cellule costruttrici e quelle demolitrici si altera e l'osso comincia a perdere la sua solidità e compattezza. Basta un niente e si spezza. Questa fragilità ossea è la metafora simbolica di un'analoga fragilità psicologica. Basta un urto e cade a pezzi quello che di più solido abbiamo: la nostra autostima.

L'osteoporosi non è solo una conseguenza "naturale" della menopausa o della vecchiaia, è frutto anche di una depressione profonda, di un invecchiamento precoce della nostra spinta vitale. Rappresenta una rinuncia alla nostra essenza di libertà.

Quando compare nella menopausa

GLI ORMONI SONO I VERI PROTAGONISTI

Ne soffre una donna su 4, ma la colpa non è solo degli estrogeni che difettano, ma anche delle fragili basi su cui si fonda l'autostima della donna.

La menopausa sancisce la perdita di un aspetto del femminile con cui molte donne si identificano totalmente: l'aspetto materno, sessuale. La perdita dell'attrattività, della fertilità sono viste come un'amputazione di senso e di valore, ecco allora che lo scheletro che ci sostiene diventa inconsistente, molle. Quando la perdita di ruoli, abitudini e sicurezze non è compensata dalla ricostruzione di una nuova identità, da nuovi progetti, la morte predomina sulla rinascita, nella mente come nelle ossa.

Colpisce nei momenti di passaggio

E SE PERDIAMO DI VISTA I NOSTRI OBIETTIVI

L'osteoporosi colpisce elettivamente le ossa della colonna vertebrale, i polsi e il femore. E non è un caso: se analizziamo simbolicamente la funzione simbolica di queste parti dello scheletro, si chiarisce qual è la perdita che l'osteoporosi simboleggia. "Avere polso" vuol dire riuscire ad esercitare la propria autorità, agire con fermezza, prendere in mano la propria vita e portarla dove vogliamo. Una frattura al polso indica la perdita di questa capacità: non è raro che avvenga in un momento della vita in cui occorre riprogettarsi, ad esempio quando i figli crescono e vanno via di casa, dopo una separazione in tarda età o un abbandono. O seguito della perdita del lavoro o di un ruolo per noi importante. Se è la colonna vertebrale a indebolirsi, allora il problema è "avere spina dorsale" ossia il coraggio di imporsi, di assumere posizioni decise e la responsabilità di se stessi. La frattura all'anca invece rivela un forte senso di smarrimento degli obiettivi e della motivazione. Ci si lascia andare e si richiede di essere accompagnati passo passo.

Centro Riza
Servizio di psicologia
e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - **centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

DIVENTA NUTRIZIONISTA
con *Alimentazione*

In ogni numero:

CiboeSalute

Mangiare di stagione per essere sani

FRUTTA E VERDURA SONO I CIBI DI BASE PER UNA DIETA SANA E NATURALE PURCHÉ RISPETTINO LA STAGIONALITÀ. ECCO COSA ACQUISTARE A OTTOBRE

Gli ortaggi tipici di ottobre sono ricchi di sostanze che rigenerano il corpo e rafforzano le difese immunitarie. Sono quindi utili per proteggere l'organismo dai malanni di stagione e per aiutarlo nel delicato momento del passaggio di stagione, che spesso affatica corpo e mente. Acquistali al mercato, nei negozi bio, oppure al supermercato, scegliendo preferibilmente prodotti italiani, perché coltivati nel rispetto di norme più rigide rispetto a quelle di altri paesi (per esempio Spagna e Turchia), che consentono l'uso di pesticidi e fertilizzanti oggi proibiti in Italia.

Quello che ti serve per depurarti

Qui di seguito gli ortaggi di ottobre utili per favorire l'eliminazione di scorie e tossine dall'organismo. **Se vuoi depurarti, mangiane 2-3 al giorno.**

Verza
Tagliane a listarelle **250 g** e lasciale appassire in padella con un filo d'olio.

Radicchio rosso
Ne bastano **100 g**, da tagliare a listarelle e fare in insalata, o **1 cespo** alla griglia.

Zenzero
Aggiungi ai tuoi piatti fino a **4 cucchiaini di radice fresca grattugiata.**

Barbabietola rossa
Una barbabietola (150-200 g), da fare in insalata oppure da centrifugare.

Porri
Un porro, affettato a velo, va unito all'insalata oppure usato per una zuppa.

Carciofo
Ci vogliono **2-3 carciofi** a porzione. Ottimi al forno o a spicchi in padella.

Alimentazione Naturale - Ottobre 2015 23

Rigenerati coi cibi del mese

La natura "sa" sempre cosa serve al nostro corpo per stare bene: noi non siamo gli stessi in primavera, in estate o in autunno e quindi anche le nostre necessità alimentari sono diverse. Alimentazione Naturale ti accompagna ogni mese alla scoperta di tutti i cibi di stagione più utili per la tua salute e il tuo benessere.

ScuoladiAlimentazione

Iª Lezione Come costruire un piatto unico

CI VOGLIONO VARI INGREDIENTI, QUELLI GIUSTI, ABBINATI TRA LORO IN BASE A REGOLE DIETETICHE, TRADIZIONI GASTRONOMICHE E SAPORI. E IL PASTO È SERVITO!

Il nostro percorso alimentare continua alla scoperta dell'organizzazione pratica dei pasti quotidiani. Partiamo dal piatto unico, quello che soddisfa tutte le esigenze nutrizionali, fornendo all'organismo ciò di cui ha bisogno, con pochi e semplici ingredienti. Si tratta di una soluzione pratica, ideale per chi ha poco tempo da trascorrere ai fornelli, che porta alla riscoperta delle ricette tradizionali, ma anche a creare nuovi piatti equilibrati e completi. Le nostre linee guida alimentari, che ti porteranno a costruire i tuoi piatti unici della salute, nascono dalle ultime ricerche scientifiche ma anche dallo studio delle cucine tradizionali dei vari popoli del mondo, dove i pasti comprendono quasi sempre un alimento ricco di carboidrati (come la pasta, il couscous, il pane, il riso ecc.), uno ricco di proteine (come il pesce, la carne, i legumi, la soia ecc.) e verdure locali di stagione. Ed è proprio a tali cucine tradizionali, mediterranea compresa, che i nutrizionisti di oggi si ispirano per elaborare le regole della sana alimentazione. E allora, metti in pratica le nostre indicazioni, e starai subito meglio!

Erbe aromatiche e spezie arricchiscono il cibo di fitonutrienti antiossidanti e di principi attivi digestivi, diuretici e stimolanti del metabolismo

Immagina un piatto che contenga il tuo pasto…

Considera, come indica l'Harvard School of Public Health, che metà sarà da riempire con verdura (50%) ed eventualmente frutta (il 15%, riducendo quindi la verdura al 35%), un quarto (25%) con cereali o derivati e l'ultimo quarto con cibi proteici. Il piatto di Harvard va composto in termini di volume, non di peso (nel senso che l'occhio percepisce gli spazi occupati dal cibo nel piatto e valuta così la sua composizione). Questo consente di seguire i corretti principi alimentari anche fuori casa, dove non hai la bilancia.

25% ■CEREALI & CO.
Un quarto (25%) del piatto comprende cereali o derivati (pane, pasta, riso, gallette ecc.) integrali o semintegrali, oppure patate. Non mangiare due cibi di questa categoria (p.e. pane e patate) in uno stesso pasto.

25% ■CIBI PROTEICI
Il cibo proteico occupa un altro quarto (25%): 3 volte a settimana pesce, 4 volte legumi, 2 volte soia o derivati, 3 volte carni bianche e le rimanenti 2 scegli frutta oleosa, seitan o uova.

35% ■VERDURE
Il 35% del piatto dovrebbe essere riempito con verdure fresche di stagione crude o cotte, ma sempre condite o cucinate con quantità moderate di grassi.

15% ■FRUTTA
Meglio a colazione o come spuntino. Ma se proprio desideri un frutto (scegli tra mele, ananas, frutti di bosco, pera e papaia) a fine pasto, questo occuperà il 15%.

■GRASSI
Preferisci grassi vegetali (oli spremuti a freddo come l'olio extravergine d'oliva e quello di semi di vinaccioli) e usane fino a 2-3 cucchiai per persona al giorno.

■VINO
½ bicchiere ai pasti per la donna. Un bicchiere per l'uomo.

■ACQUA
1,5-2 litri al dì, meglio se naturale e a temperatura ambiente.

50 Alimentazione Naturale - Ottobre 2015

Alimentazione Naturale - Ottobre 2015 51

A scuola di alimentazione

Con l'avvento delll'industria alimentare ci siamo abituati ai cibi "innaturali", poveri di quei nutrienti tanto importanti per la salute. Per questo occorre recuperare le vere basi di una cucina sana e naturale. Alimentazione Naturale ti insegna ogni mese, attraverso una serie di lezioni pratiche, a comporre piatti equilibrati e ricchi di tutte le sostanze necessarie all'organismo.

VerooFalso?

Quale cibo fa male e quale fa bene

Nonostante se ne continui a parlare, la maggior parte delle persone non ha ancora

leggere sempre le etichette di ciò che acquistiamo (vedi pagg. 79-85) e di stare alla larga da tutti

La **carne rossa** è la più ricca di ferro?

NO

Le **uova** fanno aumentare il colesterolo?

NO

La ricerca scientifica ha potuto osservare che ad alzare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue sono soprattutto i fattori genetici e i cibi che contengono grassi idrogenati e/o di palma (li trovi in molti prodotti da forno industriali, ma anche in gelati, zuppe e piatti pronti) e grassi saturi in quantità (come carni, burro, salumi e formaggi grassi). Per questo, il colesterolo delle uova (ma anche dei gamberi e di altri cibi) è stato inserito tra le sostanze "non preoccupanti" per la salute.

Fino a 4 uova a settimana sono consentite nell'ambito di una dieta sana

Fino a 30 g di frutta oleosa al dì non fanno ingrassare

La frutta oleosa è adatta per chi è a dieta?

SÌ

Il consumo moderato (non più di 30 g al giorno) e regolare di mandorle, noci, nocciole, anacardi, pistacchi (tutti rigorosamente al naturale, non salati!) ecc. non solo non favorisce gli accumuli di grasso, ma facilita addirittura il dimagrimento. Tutto merito delle fibre e delle proteine sazianti, del magnesio, delle vitamine B e degli Omega 3 anti fame. Il consiglio è quello di consumare la frutta oleosa al momento dello spuntino, anche abbinandola a un frutto fresco, in modo che fibre, Omega 3 e proteine di noci, mandorle ecc. possano tenere sotto controllo gli zuccheri della frutta fresca, rallentandone l'arrivo nel sangue e prevenendo picchi glicemici elevati che favoriscono il sovrappeso.

16 Alimentazione Naturale - Ottobre 2015

Alimentazione Naturale - Ottobre 2015 17

Cultura e nutrizione

Noi siamo quello che mangiamo, per questo è importante essere sempre informati su tutti gli aspetti legati al mondo dell'alimentazione, le ultime scoperte scientifiche, gli alimenti più sicuri, i miti da sfatare, le abitudini sbagliate e tutto quello che c'è da sapere per portare in tavola ogni giorno i cibi più giusti per te.

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola
ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE

DI TE STESSO
Naturale

Il nuovo mensile RIZA

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

RIZA

• Periodico mensile • Ottobre 2015
• Numero 1 • ITALIA € 4,20

NOVITÀ

Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

I cibi dell'autunno ti salvano la vita

- Gli ortaggi bio ci difendono dal cancro
- Cura le articolazioni con il latte dorato
- Via i grassi dal sangue con l'uva nera

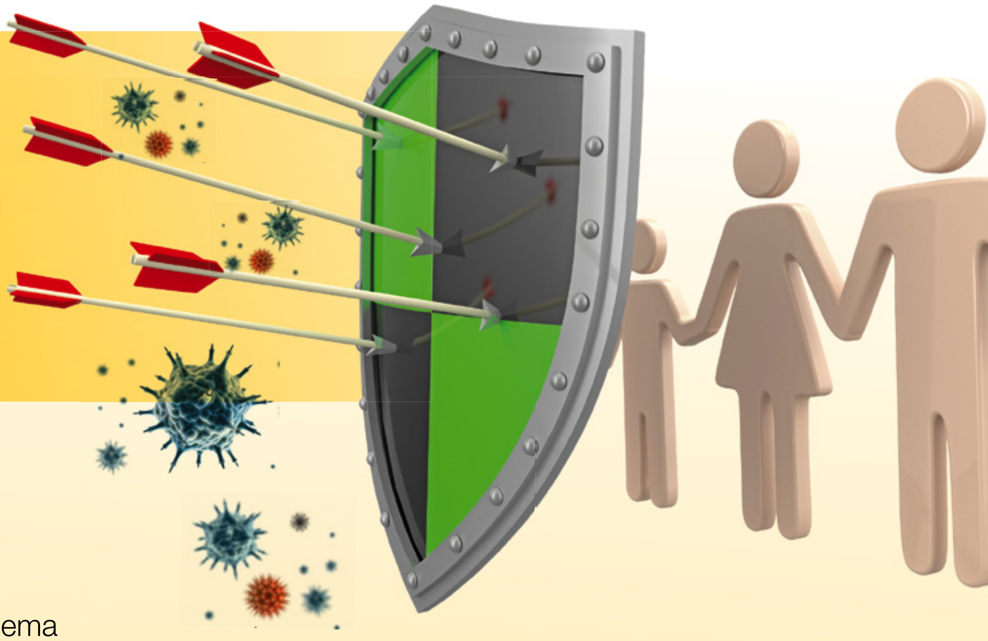
- I nutraceutici ti proteggono dal diabete
- Impara a leggere le etichette: così non ti intossichi
- Cervello al top con le noci e i semi oleosi

NEL PROSSIMO NUMERO DI DICEMBRE

MenteCorpo

IL SISTEMA IMMUNITARIO
Lo rinforzi solo così

Evìti il 70% dei disturbi (e ti proteggi anche dal cancro)



QUALI SONO I FATTORI NASCOSTI CHE TI FANNO AMMALARE?

Scopri cosa attacca davvero il tuo sistema immunitario ogni giorno: dai farmaci al cibo, dallo stile di vita alle cause sottovalutate...

LE EMOZIONI CHE RINFORZANO I TUOI ANTICORPI (E QUELLE CHE LI INDEBOLISCONO)

Alla base di un sistema immunitario fragile ci sono modi d'essere che non ci appartengono veramente: ecco come trasformarli in forza vitale

I RIMEDI-SCUDO NATURALI: CON QUESTI TIENI LONTANO VIRUS, BATTERI, INFIAMMAZIONI...

Una selezione dei migliori preparati naturali per rimettere subito in forma le tue difese (contrastando anche i radicali liberi)

LE 10 COSE DA FARE PER RIATTIVARE LE RISORSE AUTOCURATIVE

C'è un equilibrio speciale in cui corpo, psiche ed energia sono in perfetta armonia: tutti i consigli quotidiani per ottenerlo

IL CANCRO: COME FARE DAVVERO PER TENERLO LONTANO

Le nostre cellule hanno bisogno di una protezione completa: ecco cosa devi fare per difenderle ogni giorno a 360 gradi

I Sì e i No che ti rimettono in piedi

Scopri i comportamenti giusti e quelli sbagliati che condizionano la salute di ossa e articolazioni ogni giorno. La guida completa

a cura di Daniela Marafante e Maria Grazia Tumminello

“Sulle ossa poggiano i pensieri”: è un detto olandese che racconta una verità; la nostra parte emotiva condiziona molto più di ciò che pensiamo l’apparato osteoarticolare, soprattutto nelle piccole cose di ogni giorno. Questa sezione di MenteCorpo ci aiuterà proprio a comprendere quali sono i comportamenti che fanno bene a scheletro e tendini e gli atteggiamenti che ci espongono a osteoporosi, artrite e artrosi.

Sì Pag. 44

COSA FARE
Raggiungi e mantieni il peso forma
Scegli lo sport adatto a te
Ammorbidisciti
Sei bloccato? Un progetto ti rimette in moto
Impara i movimenti indolore

No Pag. 48

COSA NON FARE
Vivere con sforzo e sacrificio: rende rigidi
Fossilizzarsi in ruoli e abitudini
I progetti per dovere: spossano
Vivere per lavorare
L’amore sacrificio fa venire l’osteoporosi

Le abitudini, anche di pensare con gli stessi schemi mentali e verbali, ogni giorno “seccano” le radici della nostra elasticità emotiva e fisica

ECCO I MODI D'ESSERE CHE PROTEGGONO LE OSSA

Primo consiglio: via le zavorre!

Portiamo "pesi" che spesso non ci accorgiamo di avere sulle spalle. Per liberarcene dobbiamo cambiare "sguardo". La guida

Responsabilità, ruoli da rispettare, aspettative da soddisfare... cosa vogliamo veramente? Nella risposta c'è la protenzione di ossa e articolazioni

Non basta tenere le dita incrociate: artrosi e artrite si possono prevenire ma bisogna cominciare fin da giovani a prenderci cura delle nostre ossa. E se i malanni si sono già presentati o danno le prime avvisaglie, non abbattiamoci, siamo sempre in tempo per recuperare una maggiore flessibilità. Ecco i comportamenti che curano.

1 Raggiungi e mantieni il peso forma

Le ossa, le articolazioni in particolare, sostengono tutto il peso del corpo, va da sé che più ci discostiamo dal peso forma e più le ossa saranno sottoposte a un sovraccarico che alla lunga le danneggia e le deforma. Per questo la prima operazione da fare, soprattutto se il problema riguarda il ginocchio, è perdere i chili in più che abbiamo accumulato. L'effetto è sorprendente: studi epidemiologici dimostrano che bastano 5 kg in meno per avere il 50% di probabilità in meno di avere l'artrosi! Se hai difficoltà ad affrontare il problema sovrappeso, o se i kg in più sono ben più di 5, è meglio rivolgersi a un bravo nutrizionista che studierà una dieta fatta apposta per te da seguire anche dopo il dimagrimento. Un'alimentazione mirata a nutrire le ossa fa parte della terapia.

È importante, infatti, evitare l'effetto yo-yo e garantire un adeguato apporto di calcio e di altri minerali facilmente assorbibili.

Percepiamo anche la libertà con cui si muove il corpo. Se è troppo “legato” dobbiamo scioglierlo con esercizi ad hoc

I CAMPANELLI DI ALLARME DA ASCOLTARE SUBITO

Scale e “zaini” che rivelano qualcos’altro

Dolore alle ginocchia mentre si salgono i gradini di una scala: è questa la prima avvisaglia di artrosi, man mano che la degenerazione aumenta, invece, il dolore compare anche mentre si cammina e alla fine anche da sdraiati. Ma attenzione anche alla schiena: nessun dolore percepito, ma un senso di peso che ci fa incurvare le spalle, come se avessimo un piccolo zaino sempre con noi: è la prima vera avvisaglia di pesi che gravano su di noi silenziosamente.

2 Scegli lo sport adatto a te

Il movimento fisico va praticato anche in caso di artrosi conclamata e come prevenzione dell’artrite, poiché lubrica le giunture e stimola la produzione di liquido sinoviale. Altrettanto importante, però, è non sollecitare in maniera inopportuna le articolazioni. Se siamo piuttosto in carne e abbiamo già dolore un grosso aiuto può venirci dall’acqua: nuotare a stile libero o a dorso è l’attività che impegna meno le articolazioni. L’acqua sostiene il peso e rende meno faticoso il movimento a chi non è abituato. Sfatiamo il mito che l’umidità è nemica delle ossa: una piscina coperta e riscaldata ci farà solo bene. Per chi ama camminare ma comincia a far fatica, invece, è consigliato il “nordic walking” ossia passegiare sostenendosi agli appositi bastoncini, anche la bicicletta, in pianura è utile. Gli sport da evitare invece sono calcetto, tennis, corsa, jogging, nuoto a rana e pesi. Cautela anche con gli attrezzi: nel dubbio chiediamo il parere del medico.

Continua a pag. 46 ▶

DUE RISORSE BUONE A CUI AFFIDARCI

L’ozio creativo fa bene

Un’ora al giorno fai in modo da rimanere in solitudine…

Non devi per forza riempire questo tempo, anzi devi svuotarlo di tutto ciò che ti distrae: niente telefono, impegni, bimbi, amici. Un po’ di silenzio, la tua musica preferita, il contatto con la natura, la lettura, le mani impegnate a fare quel che più ti piace.

Il Tai chi slega i movimenti

Un’antica arte marziale cinese fatta di movimenti ampi e circolari; nella lotta con un immaginario nemico, possiamo scaricare l’aggressività, imparare a controllare i movimenti del corpo, a dosare le energie e rimetterci in contatto con sensazioni che sfuggiamo costantemente. Tutti vantaggi particolarmente indicati a chi soffre di artrosi o si sente molto impacciato nei movimenti e bloccato nella vita. È importante perché il Tai Chi lavora anche sull’autostima, “nodo” cruciale che blocca le articolazioni.

Usa la tua immaginazione

&
M
&
I
N
E
Z
P
C
X
E
D
X
W
A
A
C
A
D
CE
C

Ritrova la fisicità anche nel processo creativo: scrivi a mano, usa colori e sporcati, fai sport con la musica....

▶ *Segue da pag. 45*

3 Ammorbidisciti

Per te flessibilità è sinonimo di mollezza, per le tue ossa, invece, vuol dire salute. Perciò occorre ripristinare questa virtù sottovalutata nel modo di comportarti. Come si fa? Ecco un esercizio che va fatto a mo' di gioco ma con costanza: una volta al giorno prova a fare una delle operazioni della lista, sarà come rimettere in moto dei muscoli arrugginiti. Ti accorgerai che a una maggiore scioltezza nel comportamento corrisponde anche una maggiore scioltezza nei movimenti.

- decidi all'ultimo minuto
- stila un piano B oltre alla solita routine
- dai aiuto solo alle tue condizioni
- fai uno strappo a una regola ferrea
- non fare programmi per il tempo libero
- prova una cosa di cui diffidi

4 Sei bloccato? Un progetto ti rimette in moto

Un mal di schiena o un dolore al ginocchio bloccano nei movimenti, ci impediscono di uscire e spesso anche di condurre una normale vita sociale. Quando i movimenti diventano impacciati è importante non lasciarci prendere dallo scoramento e dall'immobilità. Per stimolarci a muoverci quel che ci vuole è un piccolo progetto tutto nostro, che non sia di utilità o un dovere. Possiamo cominciare o rispolverare un vecchio hobby: per farlo saremo costretti a ripristinare o a rinnovare l'attrezzatura, a trovare gli spazi, a procurarci nuovo materiale ma soprattutto un po' di tempo tutto per noi. È tempo di realizzare un progetto che accarezziamo senza deciderci, ad esempio una gita culturale, una rimpatriata tra vecchi amici, una festa a sorpresa o a tema…Ma anche abbellire o rimodernare un ambiente della casa, iscriversi a un corso per imparare a cucinare, a cucire, a fotografare, a giocare a scacchi o a usare meglio il Pc… Se il cervello è in movimento, il corpo lo segue.

GODITI LA LENTEZZA CURATIVA

Ti rimette in equilibrio

Impara a rallentare e a scoprire nella lentezza tutto ciò che ti sfugge. Prova a cimentarti nelle pratiche che di solito eviti perché ti snervano: scrivere una lettera a penna, anziché un e-mail, piantare un seme anziché acquistare la pianta già cresciuta, impastare la pizza e aspettare che lieviti anziché acquistarla al banco frigo… un bagno al posto della doccia, un caffè con la moka anziché con la cialda, incontrarsi e parlare faccia a facci anziché al telefono…

MOLLA LA PRESA UN PO' DI PIÙ

Allenta mente e tendini

Sei abituato ad andare fino in fondo e a impuntarti per questioni di principio? Ebbene è venuto il momento di sperimentare la cedevolezza. Anziché impuntarti prova a fare il primo passo, a perdonare, a metterti nei panni dell'altro, a non rimuginare... Lo fai per proteggere te stesso, non l'altro!

RIMESCOLA LE CARTE DELLA TUA QUOTIDIANITÀ, FUNZIONA!

E ora abituati a fare quello che non è da te

Che cosa non fai mai perché ti vergogni, ti imbarazza, ti tenta ma non coincide con l'immagine un po' ingessata che dai agli altri e a te stesso di te? Aiutare uno sconosciuto per strada, cambiare idea all'ultimo minuto, dire di no, tacere anziché rispondere, prendere l'iniziativa a letto, litigare urlando, camminare scalzo, uscire senza trucco o spettinato…

Giocando sgretolerai quell'immagine tutta d'un pezzo che ti paralizza. È fondamentale percepire il momento in cui lasciamo le certezze dei ruoli che ci imponevamo, dei gesti abitudinari, per uno spazio emotivo che ci spaventa perché nuovo: è un momento un po' di insicurezza, ma anche l'inizio della libertà che alleggerirà testa e struttura osteoarticolare. Provare per credere!

Anche un look diverso e un piccolo "gioco" ogni tanto aiuta a sciogliere le rigidità mentali e fisiche

5 Impara i movimenti indolore

Eravamo abituati a caricarci senza battere ciglio, a strafare, ora invece ci sentiamo malati… Che fare? Bisogna tenere conto delle limitazioni e fare di necessità virtù, imparando a muoverci correttamente, eliminando tutte le cattive posture che procurano dolore. Ad esempio quando solleviamo pesi, l'importante è tenerli vicini al corpo e piegarci sulle ginocchia anziché piegare la schiena. Possiamo fare la spesa da soli portando con noi una sporta con le rotelle. Concentriamoci sui movimenti qualunque cosa facciamo, quando giochiamo con il bimbo o con il cane, quando ci sporgiamo per prendere un oggetto, quando passiamo l'aspirapolvere o stiriamo.

Non ignoriamo per pigrizia i segnali di scomodità: regoliamo sempre il sedile dell'auto, l'altezza della sedia della scrivania del computer, cambiamo il divano ormai logoro, il materasso vecchio, le sedie troppo rigide, i pensili troppo in alto o in basso… Devi essere comodo qualunque cosa tu stia facendo.

Lo stesso va applicato in un contesto emotivo: ogni volta che sentiamo che ci infastidisce una piccola cosa, un dettaglio che "pesa" un po' troppo, dobbiamo sforzarci di farlo notare. Non c'è bisogno di fare una rivoluzione, semplicemente di togliersi un sassolino dalla scarpa e ritrovarci… più liberi!

Il cervello è abituato a seguire schemi fissi che confinano la vera creatività… rompi questa modalità con picchi imprevisti!

I COMPORTAMENTI DANNOSI DA EVITARE SUBITO

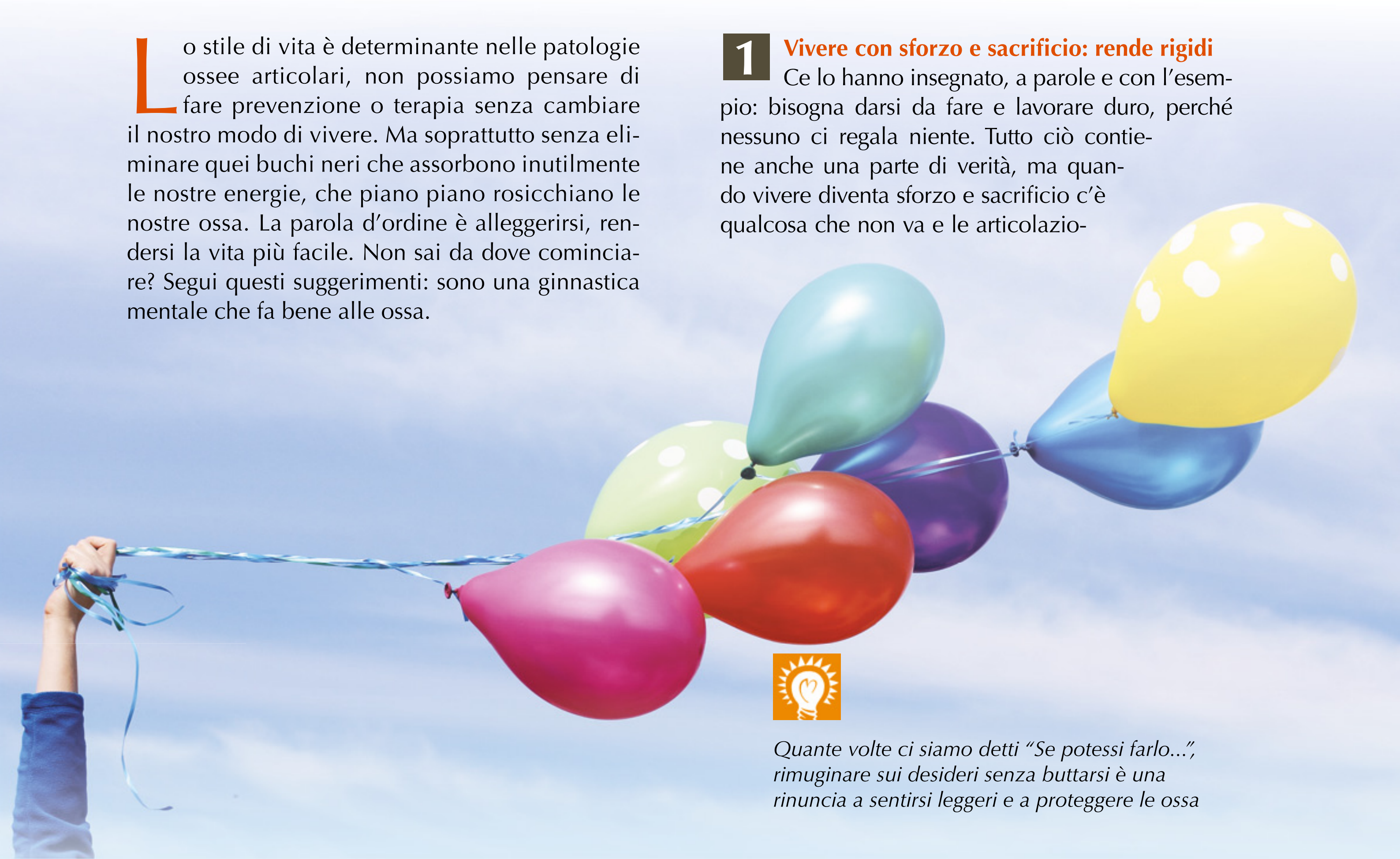
Non rinunciare mai alla leggerezza

Puntare sempre sul sacrificio con rassegnazione è il primo grave errore che ti "candida" a disturbi come artrosi e artrite

Lo stile di vita è determinante nelle patologie ossee articolari, non possiamo pensare di fare prevenzione o terapia senza cambiare il nostro modo di vivere. Ma soprattutto senza eliminare quei buchi neri che assorbono inutilmente le nostre energie, che piano piano rosicchiano le nostre ossa. La parola d'ordine è alleggerirsi, rendersi la vita più facile. Non sai da dove cominciare? Segui questi suggerimenti: sono una ginnastica mentale che fa bene alle ossa.

1 Vivere con sforzo e sacrificio: rende rigidi

Ce lo hanno insegnato, a parole e con l'esempio: bisogna darsi da fare e lavorare duro, perché nessuno ci regala niente. Tutto ciò contiene anche una parte di verità, ma quando vivere diventa sforzo e sacrificio c'è qualcosa che non va e le articolazio-



Quante volte ci siamo detti "Se potessi farlo...", rimuginare sui desideri senza buttarsi è una rinuncia a sentirsi leggeri e a proteggere le ossa

L'immobilità travestita da riposo

INNESCA UN CIRCOLO VIZIOSO PERICOLOSO

Quando il dolore diventa forte viene istintivo privilegiare attività apparentemente rilassanti: divano, televisione e computer sono facili ma sono nemici. La posizione assunta su sedute troppo morbide o davanti allo schermo sollecita la schiena, e lo sperimentiamo tutte le volte che proviamo ad alzarci. L'abuso di televisione spegne interessi e curiosità, rinforzando apatia e ruggine ma anche il circolo vizioso: ho dolore, non mi muovo, meno mi muovo più ho dolore…

Anche la programmazione a priori fa male: prendiamo nuove "strade" inaspettate senza censurarle preventivamente

ni sono le prime a cedere all'eccesso di rigidità. Sentirsi sempre "in dovere di…", essere sempre tesi e sotto sforzo, avere bisogno di tenersi sempre impegnati favorisce l'artrosi. Perciò la prima cosa da fare è smetterla di pungolarsi, di pretendere il massimo da se stessi, di essere sempre in prima linea, di pensare che senza sofferenza non si ottiene nulla. Prova a dirti: posso vivere in maniera più piacevole e facile. Non c'è bisogno di soffrire, anche nel dovere. Posso stirare mentre ascolto musica o guardo un film, posso prendermi una pausa quando serve, posso fare solo l'indispensabile, posso farmi aiutare. Se esci dalla logica che sacrificarsi è inevitabile, nuove soluzioni magicamente si apriranno, in ogni ambito. E ti ritroverai a dire: ma come, era così facile?

2 **Fossilizzarsi in ruoli e abitudini**

Ruoli, abitudini, idee, modi di pensare e di reagire… ci affezioniamo a tutto, anche a ciò che paradossalmente ci fa stare peggio. Pur di non affrontare lo spaesamento di un cambiamento difendiamo con le unghie e con i denti quel che abbiamo e che siamo. Ma più ci fossilizziamo e più il nostro scheletro si irrigidisce e le articolazioni si sclerotizzano come la nostra mentalità e il nostro comportamento. In che cosa ti sei fossilizzato? Nel tuo ruolo di mamma sempre presente, in quello di lavora-

Continua a pag. 50 ▶

Due possibili errori quotidiani

LO SPORT INNATURALE "FAI DA TE"

"Mi sono arrugginito devo rimettermi in pista": c'è chi alle prime spie di dolori alle ossa riprende a fare sport con intensità o si sfida in discipline agonistiche. Attenzione: pesi, calcetto ma anche la semplice corsa possono dare il colpo di grazia ad articolazioni infiammate o doloranti. È opportuno riprendere con gradualità... e divertimento!

I TACCHI ALTI SEMPRE A TUTTI I COSTI

Vanno di moda, sono decisamente scomodi, ma le donne sopportano in silenzio il dolore e il fastidio per la posizione innaturale del piede. Diversi studi però dimostrano che l'abitudine a portare scarpe con un tacco al di sopra dei 10 cm porta a micro alterazioni nell'articolazione della caviglia predisponendo a fratture e a diverse patologie a carico del piede. La soluzione è ridurre l'altezza del tacco e la frequenza con cui le indossiamo. Indossare già tre volte alla settimana il "tacco 10" ci mette a rischio.

Se spegni la tes

▶ *Segue da pag. 49*

tore che sgobba, di amico su cui si può contare, di figlio modello, di persona che se la cava da sola... Ci sono abitudini che ti pesano ma non riesci a lasciare? Più sono vecchie e più vanno scardinate, non occorrono atti di forza ma dolcezza… Cerca prima di ogni cosa una alternativa o un supporto. Ad esempio: no al campeggio sì al villaggio, sì ai nipotini in vacanza ma con una babysitter, sì alle grandi pulizie ma diluite, sì a dare una mano ma alle tue condizioni.

3 I progetti per dovere: spossano

Sono quelli che durano una vita e che costi quel che costi vanno portati avanti più per dovere: portare avanti l'azienda di famiglia, ristrutturare o acquistare casa, tenere unita la famiglia, dare un avvenire ai figli, laurearsi, aprire un'attività in proprio, avere un figlio.

Non c'è nulla di male in questi propositi, ma quando diventano l'Obiettivo su cui convogliare tutte le nostre forze, una questione di vita e di morte, allora lo sforzo che prevedono finisce con l'intaccare proprio ossa e articolazioni. Se compaiono i primi campanelli di allarme di artrosi in giovane età, è sempre il caso di chiedersi: sto investendo bene le mie risorse? Ciò a cui mi dedico mi dà più gioia o sofferenza? Teniamo sempre presente che qualsiasi obiettivo portiamo avanti deve essere fonte di entusiasmo e di energie. Se non è così dobbiamo fermarci: stiamo dando per scontati i nostri obiettivi.

4 Vivere per lavorare

Quanto tempo dedichi al lavoro? Quanta parte della tua vita ruota intorno ad esso? Ad esempio orari, interessi, contatti, abitudini, limitazioni, viaggi, letture, pensieri… Se il lavoro prende più di otto ore della tua giornata, le tue ossa sono a rischio. Forse c'è un difetto nell'organizzazione, forse ti stai facendo sfruttare o ricattare dalla paura di perderlo. O forse sei vittima di un desiderio di controllo che tradisce insicurezza. Occhio anche a non rifugiarsi nel lavoro per scappare da una vita privata infelice.

Cambiare sguardo significa allenare curiosità e desiderio di scoperta... "scintille" che spesso sentiamo solo in viaggio e che dobbiamo provare a trasferire nella quotidianità

Due "trucchi" da fare

LA CURIOSITÀ TI NUTRE LE OSSA

Le ossa invecchiano parallelamente al cervello: più ci manteniamo interessati alla realtà che ci circonda e più saremo stimolati anche a fare e a muoverci. Tirare i remi in barca, invece, pensando che sia inevitabile o doveroso ritirarsi ma mano che il tempo passa, è un errore fatale. Perciò ignoriamo l'anagrafe, la pensione, gli acciacchi e continuiamo a imparare, a viaggiare, o semplicemente a essere curiosi. Mettere in moto il cervello è rimettere in moto le ossa.

LE COSE INUTILI... "BUTTALE" SUBITO!

I pesi da cui dobbiamo cautelarci non sono solo i chili in più ma anche preoccupazioni, ossessioni, paure, angosce, responsabilità che non spettano solo a noi, impegni portati avanti senza entusiasmo, hobby che non ci interessano più... Individua ciò che ti pesa, attribuiscigli un peso simbolico in kg e fai in modo da tagliare gli impegni più gravosi come fossero calorie in eccesso o bagagli non consentiti.

ta spegni le ossa

Quando il tempo da dedicare a se stessi è poco, quando anche il fine settimana viene dedicato a completare, portarsi avanti o semplicemente a pensare al lavoro, vuol dire che viviamo per lavorare e non il contrario. L'artrosi è una delle conseguenze di uno stile di vita improntato al dovere e alla routine. Attenzione: la pesantezza del lavoro non dipende da quel che fai ma da come lo fai.

5 L'amore sacrificio fa venire l'osteoporosi

A questa modalità di volere bene devono prestare attenzione soprattutto le donne, che per ruolo e aspettative sociali sono portate a identificare la dedizione che comporta un ruolo come quello materno con l'abnegazione. Se ti riconosci nella tendenza ad annullare te stessa per l'altro, se la tua felicità coincide con quella di chi ami, se hai dimenticato i tuoi gusti, i tuoi bisogni, i tuoi progetti allora sei a rischio osteoporosi e depressione. Il rischio frattura è maggiore nei momenti di passaggio, ad esempio quando i figli crescono, si autonomizzano o tentano di andare via di casa. Il senso di vuoto, di tristezza, di inutilità è un campanello di allarme: tanto è travolgente tanto più c'è stata un'identificazione totale col ruolo materno. Fare prevenzione non deve limitarsi a bere più latte, ti serve tempo da dedicare solo a te, alla coppia, a ciò che ti piace, ti interessa, ti ispira. Nutri l'anima per nutrire le ossa.

Cosa pesa davvero per noi nella vita? Facciamo un conto ed eliminiamo tutto il superfluo che ci "blocca"

RIZA

In edicola il nuovo numero di RIZA SCIENZE

OSTEOPATIA

RIZA SCIENZE
MENSILE DI SCIENZA DELL'UOMO
OTTOBRE 2015
numero 329
Periodico mensile
Euro 5,90
COME RITROVARE L'EQUILIBRIO DI MENTE E CORPO
OSTEOPATIA
La postura giusta previene tante malattie e disinfiamma ossa e articolazioni
COSÌ SALVI LA COLONNA
- Come stare seduti in ufficio e in auto
- Mal di schiena: gli esercizi giusti
- Via la sciatica con il massaggio
- I consigli contro il dolore cervicale
- Riallinea le vertebre e vinci stipsi e colite
di Silvia Ratti

• Come possiamo ritrovare un'energia naturale e delle risorse autocurative sempre attive? L'osteopatia ci aiuterà a farlo: è una medicina non convenzionale che utilizza il contatto manuale sia nella fase di diagnosi sia in quella di trattamento per permettere al corpo di recuperare e utilizzare le sue potenzialità naturali.

• Il trattamento osteopatico è efficace sia per disturbi cronici sia acuti, come dolori cervicali, lombari, articolari e muscolari da traumi, cefalea, alterazioni dell'equilibrio, stanchezza cronica, ma anche otiti e sinusiti, disturbi ginecologici e digestivi e si rivela adatto a tutti, dall'anziano al neonato, dallo sportivo alla donna in gravidanza.

• Scopriamo insieme le indicazioni, i consigli e gli esercizi che ci aiutano ogni giorno a prevenire alcuni disturbi e a mantenere un buono stato di salute!

In tutte le edicole oppure abbonati!

50% di sconto
12 numeri a soli 35 €
invece di ~~70,80~~ €
+ 3 libri in omaggio

Telefona subito al n. 02/5845961

Centro Riza di Medi
e dimagrimento olistico

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

NOVITÀ

Trattamenti di osteopatia

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico. Aiuta a individuare le aree in disfunzione e con piccoli aggiustamenti stimola la naturale tendenza del corpo verso l'autoguarigione. È efficace in caso di cervicalgie, lombalgie, artrosi, cefalee, dolori articolari e muscolari, alterazioni dell'equilibrio, stanchezza cronica, disturbi digestivi e intestinali.

Per appuntamenti tel. 02/5820793

cina Naturale

GLI APPUNTAMENTI DEL CENTRO

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i martedì dalle 17:00 alle 18:30

INCONTRI DI GRUPPO
con dott.ssa Daniela Marafante e dott.ssa Laura Onorato

IMPARATE CON NOI COME CONQUISTARE IL VOSTRO PESO IDEALE

Il segreto di un corpo snello e in salute non è racchiuso nel calcolo delle calorie né si accompagna all'ossessione della dieta. Nel gruppo, guidato dalla psicoterapeuta, emergerà con spontaneità come la magrezza originaria è già dentro ciascuno di noi e, con l'aiuto della nutrizionista, troverete più facilmente il percorso alimentare più adatto ad ognuno di voi.

Incontri a numero chiuso.
Prenotazione obbligatoria

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 centro@riza.it

Sabato 21 novembre 2015
dalle ore 10:00-13:00 e dalle 14:00-17:00

CORSO INTENSIVO

ALIMENTARSI E DIMAGRIRE IN MODO NATURALE

condotto dal dott. Raffaele Fiore,
medico omeopata ed esperto di alimentazione

PROGRAMMA:

- Leggende metropolitane sul cibo: pregi, limiti e danni della cosiddetta "dieta mediterranea"
- Come si realizza una dieta psicosomatica
- Le problematiche psicologiche
- Come e perché si crea una dieta equilibrata
- Non si dimagrisce e non si guarisce mangiando poco e raramente
- Metodo Kousmine, una dieta dai risvolti terapeutici sorprendenti
- I 4 pilastri di una dieta naturale che rigenera le cellule

- Tenere l'intestino ed il cervello in ordine
- Il digiuno come terapia ma non come strumento dietetico
- La scelta dei grassi nella dieta, una risposta definitiva
- La scelta qualitativa degli alimenti
- Stress ed errori alimentari fanno gli stessi danni
- Alimentazione corretta e meditazione, un cocktail perfetto
- Alimentazione ed omeopatia
- Alimentazione e stagioni

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr. Raffaele Fiore
Medico nutrizionista, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina,
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr. Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

CURIOSITÀ E "PILLOLE" DALLA RICERCA

La vanità costa cara alle ossa

Tacchi alti ma anche accessori eccessivi rischiano di compromettere davvero l'equilibrio osteoarticolare

LIMITE - *Oltre gli otto centimetri di tacco raddoppiano i rischi alla fascia lombare e alle ginocchia*

di Barbara Fornari

Tacchi troppo alti o scarpe troppo basse, borse troppo pesanti o cinture troppo strette: sono tutte abitudini che permettono alle donne di sentirsi alla moda, ma che al contempo possono provocare seri danni alla schiena, agli arti e alle altre articolazioni. Certo le scarpe col tacco di 12 centimetri sono molto sexy, ma chi le indossa in modo abituale forse non sa che possono compromettere la postura e danneggiare i legamenti del ginocchio, oltre a causare borsiti e calli. Tutta colpa del sovraccarico nella parte anteriore del piede e delle solette rigide che costringono a una camminata innaturale. Non da meno sono le borse maxi che "fanno tendenza" ma rischiano di affaticare i muscoli della schiena e del collo, nonché quelli dell'avambraccio nel caso dei cosiddetti "bauletti". E che dire delle sensuali cinture che rendono la silhouette affascinante ma che espongono a intor-

L’OSTEOPOROSI: UN DISTURBO CHE COLPISCE SOPRATTUTTO GLI ASTRONAUTI

Quei dolori “sulla luna” che vengono studiati dalla Terra

L’osteoporosi è un problema che affligge con frequenza gli astronauti, a causa della perdita di massa ossea pari al 2% ogni mese di permanenza nello spazio. Per trovare una soluzione a questo inconveniente, sono stati svolti due studi in assenza di gravità, direttamente a bordo della ISS, dove la giovane italiana Samantha Cristoforetti si è occupata di raccogliere i dati necessari. In particolare, sull’ISS le cellule staminali mesenchimali sono state indotte a differenziare in osteoblasti. I risultati, che dovrebbero essere presto disponibili, potranno aprire nuovi orizzonti di cura non solo per gli astronauti ma anche per gli anziani, particolarmente soggetti all’osteoporosi.

PROTEZIONE - *Alimentazione speciale (a base di minerali e sostanze che proteggono le ossa) e esercizi “su misura”: ecco le norme con cui gli astronauti proteggono ossa e articolazioni*

pidimento e formicolii degli arti inferiori quando premono eccessivamente sul nervo femorale? Non da meno sono le gonne a tubino, così eleganti e così “paralizzanti”: la donna strizzata nel tubino non può camminare fluidamente né effettuare piegamenti corretti, e alla lunga può andare incontro a stiramenti e problemi vertebrali. Infine, un indumento imprescindibile per le donne di tutto il mondo, il reggiseno, può diventare un’arma pericolosa, soprattutto quando è della taglia sbagliata: è il caso del 70% delle donne, nelle quali questo errore può determinare problemi a schiena, collo e torace. Bisogna infatti prestare attenzione ai cambiamenti di dimensioni del seno nel corso delle diverse età della vita e prediligere biancheria con spalline spesse per l’utilizzo quotidiano. Un’ultima nota meritano anche le collane pesanti ed elaborate che affaticano i muscoli del collo già costretti a sostenere costantemente il peso della testa, generando tensioni e dolori.

Colombo e i reumatismi

L’ESPLORATORE NE SOFFRÌ SEMPRE

“Il mio male non mi permette di scrivere fuorché di notte poiché nel giorno il freddo toglie la forza alle mie mani”. Sono le parole di Cristoforo Colombo al ritorno da un viaggio nelle Azzorre, che testimoniano i suoi problemi alle ossa e alla articolazioni. Si pensa che Colombo fosse affetto di reumatismi e gotta: il celebre esploratore soffrì per tutta la vita di queste patologie anche a causa della vita in mare aperto che fece senza sosta: una delle parole che tornava maggiormente nei suoi diari era: “Umidità”. Il suo vero flagello.

TALLONE D’ACHILLE
Le ginocchia furono uno dei punti deboli di Colombo che era solito rinforzarle con impacchi e fanghi

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione
Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2015-2016
Inizio dicembre 2015

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

Osteoporosi, artrite e artrosi

Cure e tecniche psicosomatiche

Risorse preziose per ogni giorno

Ecco le tecniche psicosomatiche che regalano elasticità alla struttura osteoarticolare e alla nostra dimensione emotiva

La fragilità osteoarticolare comincia molto prima della comparsa dei primi sintomi. Le ossa e le articolazioni assorbono il nostro stile di vita, dall'alimentazione alle emozioni, e allo stesso modo "registrano" diversi nutrimenti che le proteggono quotidianamente. In queste pagine scopriremo alcuni di questi "scudi" pratici e subito applicabili: dal linguaggio agli esercizi mirati, capiremo come in alcuni momenti della nostra giornata sia possibile aiutare ad alleggerire il carico del nostro scheletro e della nostra mente. Perché una vera cura è sempre un connubio tra organismo e psiche.

Pag. 58 **LE PAROLE GUARISCONO**
Quando ti censuri rischi nuovi blocchi

Pag. 60 **I SOGNI COME "FARMACI"**
Le immagini che ti curano ogni notte

Pag. 62 **L'ESERCIZIO**
Togliti le tensioni da spalle e schiena

Pag. 64 **IL CASO RISOLTO**
La frattura di Carla con la sua libertà

Quando ci sentiamo rigidi basta accogliere un piccolo cambiamento per innescare il processo di rigenerazione di mente e articolazioni. Anche il modo di parlare influisce, scopriamo perché...

DIRE E GUARIRE: IL POTERE CURATIVO DELLE PAROLE

Quando ti censuri rischi nuovi blocchi

Esprimersi a metà e usare sempre lo stesso linguaggio raddoppia i carichi che gravano sulle ossa

di Maria Grazia Tumminello

Come si esprime chi ha ossa e articolazioni come punto debole? In maniera decisa, senza troppi giri di parole, non tanto per franchezza ma perché ha sempre la risposta pronta e un armamentario di frasi da dire nelle diverse circostanze. Se ci facciamo caso, infatti, noi stessi possiamo anticipare quello che diremo o faremo di fronte a determinate situazioni. Sono frasi che ci scappano di bocca quasi senza pensare. E sempre senza pensare prendiamo decisioni, lanciamo giudizi, traiamo conclusioni altrettanto preconfezionate su noi stessi e sugli altri; un linguaggio rigido e stereotipato, prevedibile per gli altri, è indice di rischio per ossa e articolazioni. Se "parliamo rigido", pensiamo e agiamo altrettanto rigidamente. Perciò è terapeutico ammorbidire il linguaggio e creare sfumature e possibilità dove ci sono solo diktat e chiusure.

Un silenzio meditato è meglio delle parole "strozzate" e inespresse per paura, purché porti a nuove forme di espressione

Un piccolo esercizio da fare: per una settimana segnati su un quaderno le parole che non hai avuto il coraggio di dire in determinate situazioni... comincia a ripeterle in solitudine come se potessi rivivere gli stessi contesti. Ti sentirai via via liberato

LE PAROLE CHE SCIOLGONO

"Ho proprio voglia di..."

È fondamentale ascoltare ciò che desideri mettendolo a fuoco, anche a parole. Il tuo desiderio conta esattamente quanto quelli degli altri che ti prodighi per soddisfare, come i "devo" imposti dall'esterno o dal dovere. E se ti può aiutare pensa che ogni volta che affiora un desiderio, tu hai il dovere nei confronti di te stesso se non di esaudirlo quanto meno di ascoltarlo. Lontano come sei dal tuo nucleo hai bisogno di indicazioni per ritrovarti e i desideri sono segnali luminosi che ti illuminano il cammino.

Ricordati di dire: "Io"

Trovare l'espressione giusta per i nostri desideri ci mette di fronte a noi stessi. C'è un'altra parola che non dobbiamo mai dimenticare: "Io".

Sono due lettere liberatorie che in alcuni casi possono significare egoismo ma che invece danno un forte senso di liberazione. Prova a dire più spesso "Io penso", "Io ho bisogno…", "Io detesto", "Io amo…", "Io vado…". Prova a rimettere al centro della tua vita, delle tue scelte, delle tue sensazioni te stesso, un te stesso che hai bisogno di conoscere.

LE PAROLE CHE INFIAMMANO

No a "sempre" e "mai"

Danno sicurezza, sono binari ben lubrificati su cui le nostre decisioni possono scivolare senza guerre interiori. Ma sono puntelli che alla fine diventano sbarramenti a desideri nuovi e insospettabili che ci vengono a trovare all'improvviso, a cambiamenti di prospettiva. Il consiglio è quello di pesarli bene quando li diciamo, se proprio vogliamo sottolineare la nostra convinzione facciamolo con la consapevolezza che è momentanea: "adesso penso che mai o sempre farò… ma chissà".

"Lo faccio: sì o no?"

Quante volte ti sei sentito costretto ad agire in un certo modo per dare una lezione a qualcuno o per dimostrare che tu sei coerente e credi davvero a quel che dici, che tu non sei una banderuola che cambia idea col vento… Le questioni di principio però sono un'arma a doppio taglio che finisce col danneggiarti più di quanto non ti faccia bene. Ti costringono a comportarti come non vorresti… a non tenere conto di quel che senti e che pensi. Ti imprigionano in una corazza troppo dura. Lascia perdere, sperimenta la libertà di essere incoerente e il sollievo di lasciar correre.

Vacilliamo troppo? Siamo sempre indecisi? La spia è un linguaggio sempre uguale...

I SOGNI CI RIVELANO LA SALUTE OSTEOARTICOLARE

Le immagini che ti curano ogni notte

Ossa e articolazioni "dialogano" con il cervello attraverso il mondo onirico che effettua una vera e propria diagnosi

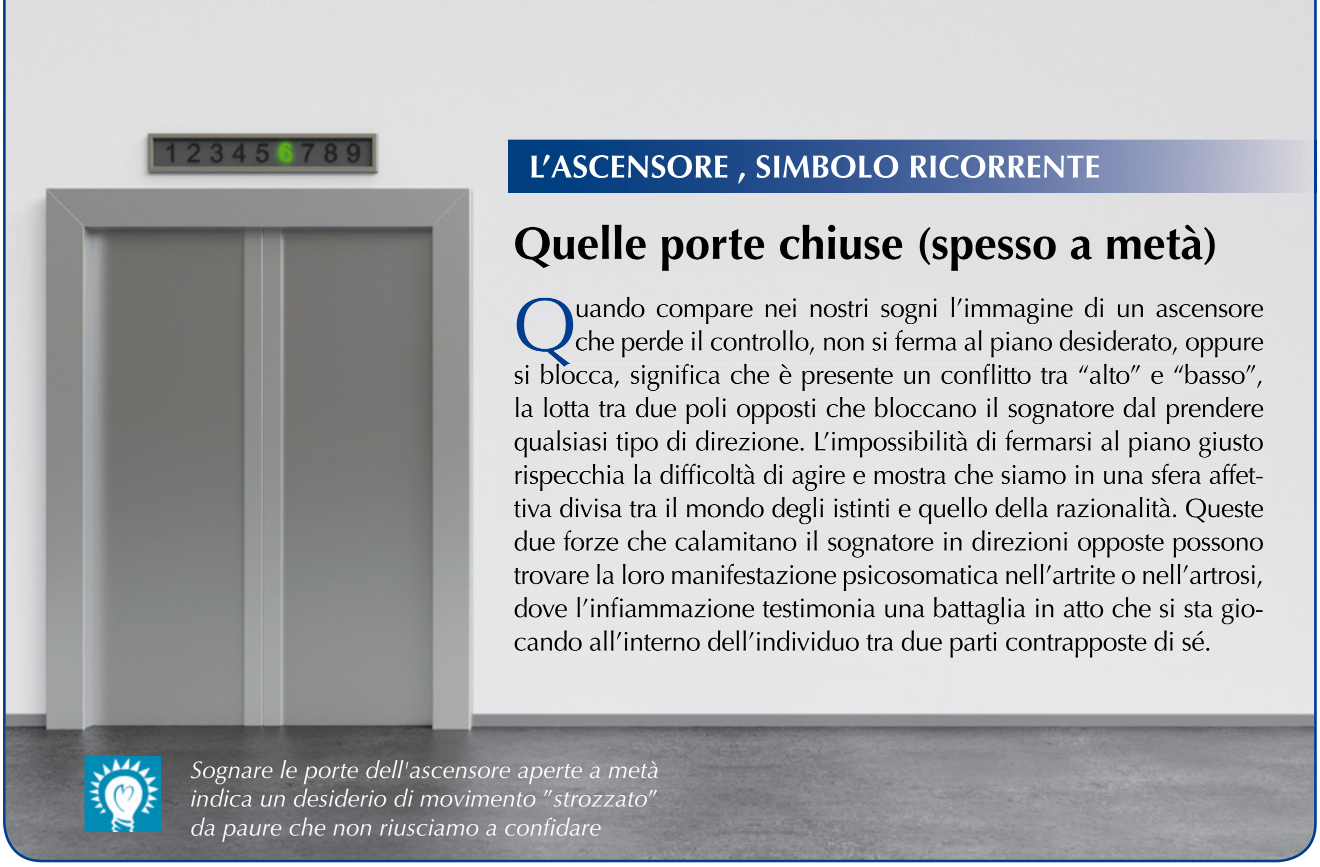
Sognare di sentirsi appesi e dondolanti simboleggia una possibile infiammazione a livello articolare

di Chiara Marazzina

Certe immagini oniriche che affiorano nel cuore della notte ci vogliono raccontare di noi, di ciò che il nostro Io, immerso nella superficie della quotidianità, non vede.

Ecco che quando chiudiamo gli occhi ci vengono a trovare ragni, case, serpenti, mostri, mostrandoci un punto di vista differente. È sufficiente accoglierli, farli fluire, senza cercare alcuna spiegazione razionale. Semmai possiamo catturarne l'energia e farci trasportare dalla componente originale e creativa che li ispira. Certo è che portano in serbo dei messaggi importanti, per questo sarebbe un vero peccato lasciarli andare. Tenere un blocco vicino al comodino ci aiuta a conservarne le tracce. Nel caso il soggetto soffra di artrite, artrosi, reumatismi, osteoporosi può essere che ci siano immagini più ricorrenti di altre, pronte a darci un particolare insegnamento.

L'ascensore, il terremoto e i sogni di nudità, rappresentano degli esempi di come l'universo onirico sia in grado di comunicare con noi e con il nostro corpo, suggerendoci di aprire la nostra mente a nuove prospettive esistenziali.


Sognare le porte dell'ascensore aperte a metà indica un desiderio di movimento "strozzato" da paure che non riusciamo a confidare

L'ASCENSORE , SIMBOLO RICORRENTE

Quelle porte chiuse (spesso a metà)

Quando compare nei nostri sogni l'immagine di un ascensore che perde il controllo, non si ferma al piano desiderato, oppure si blocca, significa che è presente un conflitto tra "alto" e "basso", la lotta tra due poli opposti che bloccano il sognatore dal prendere qualsiasi tipo di direzione. L'impossibilità di fermarsi al piano giusto rispecchia la difficoltà di agire e mostra che siamo in una sfera affettiva divisa tra il mondo degli istinti e quello della razionalità. Queste due forze che calamitano il sognatore in direzioni opposte possono trovare la loro manifestazione psicosomatica nell'artrite o nell'artrosi, dove l'infiammazione testimonia una battaglia in atto che si sta giocando all'interno dell'individuo tra due parti contrapposte di sé.

IL TERREMOTO: COSA CI DICE

Cambiare vita fa "tremare"

Sognare un terremoto indica la necessità di cambiare radicalmente la propria esistenza. La superficie che trema sotto i piedi e i muri che crollano ci dicono che il terreno in cui ci stiamo muovendo non è più adatto per sostenere le nostre nuove e profonde esigenze. È necessario allora lasciare andare le vecchie e inutili costruzioni mentali e i condizionamenti del passato che non permettono al soggetto di procedere verso un percorso trasformativo e di crescita. Spesso questi tipi di sogni sono molto angoscianti, ma niente paura: sono manifestazioni dell'energia più profonda e terrena che si mette a nostra disposizione per permetterci di cambiare. Il vero pericolo sta nel non ascoltare questa voce, in tal caso potrebbero essere proprio le nostre ossa e le articolazioni a pagarne il prezzo. Reumatismi, artrosi, artrite reumatoide potrebbero testimoniare nel corpo le difficoltà e le resistenze nei confronti di un'evoluzione psicofisica.

I SOGNI DI NUDITÀ: IL SIGNIFICATO

Quella libertà "a pelle"

Sognare di trovarsi nudi per strada, in un luogo pubblico, in autobus oppure indossare un abito inadatto per la circostanza in cui ci troviamo, sono tutte immagini oniriche che rimandano al desiderio di calare tutte le maschere, di sciogliere quelle corazze che limitano il nostro campo di azione e ci impediscono di essere totalmente noi stessi. Possono essere anche rivelatrici di ruoli che prendono il sopravvento e ci fanno allontanare dai nostri istinti. Questi sono dei temi frequenti in chi soffre di patologie articolari e reumatismi: il corpo irrigidendosi mima la prigione nella quale il soggetto si è rinchiuso. Ecco allora che attraverso il sogno di essere nudi l'individuo può esprimere il proprio desiderio di essere libero.

Troppe "gabbie" nella quotidianità? Evadiamo nei sogni con un corpo più libero

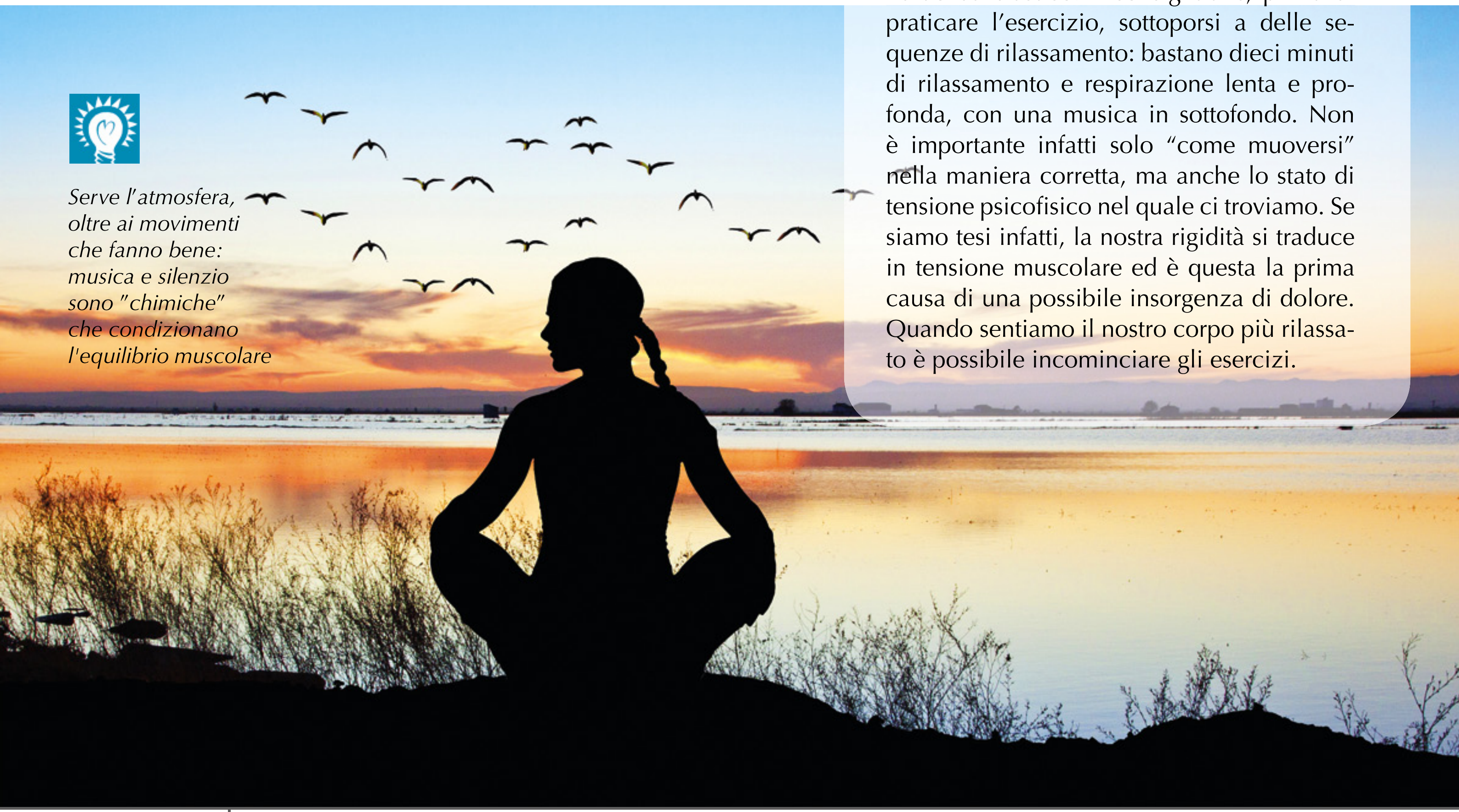
L'ESERCIZIO CHE SCIOGLIE RIGIDITÀ ARTICOLARI

Togliti le tensioni da spalle e schiena

Bastano pochi gesti e qualche piccolo accorgimento per dare subito sollievo a blocchi e dolori

di Chiara Marazzina

Ecco un esercizio dedicato alla schiena rigida e a chi "teme" che muoversi troppo possa acuire i sintomi di artriti e artosi: pochi movimenti ma praticati ogni giorno rendono il terreno osteoarticolare più fluido ed elastico. È consigliabile, prima di praticare l'esercizio, sottoporsi a delle sequenze di rilassamento: bastano dieci minuti di rilassamento e respirazione lenta e profonda, con una musica in sottofondo. Non è importante infatti solo "come muoversi" nella maniera corretta, ma anche lo stato di tensione psicofisico nel quale ci troviamo. Se siamo tesi infatti, la nostra rigidità si traduce in tensione muscolare ed è questa la prima causa di una possibile insorgenza di dolore. Quando sentiamo il nostro corpo più rilassato è possibile incominciare gli esercizi.



Serve l'atmosfera, oltre ai movimenti che fanno bene: musica e silenzio sono "chimiche" che condizionano l'equilibrio muscolare

COME REALIZZARE L'ESERCIZIO: I CONSIGLI

Abbigliamento comodo e tappetino: sono questi i due ingredienti indispensabili per eseguire al meglio gli esercizi proposti. Attenzione anche a "sciogliere" il corpo prima di eseguirlo: facciamo qualche esercizio di stretching dedicato a schiena e collo, ci aiuteranno a lavorare meglio sulle fasce muscolari.

1

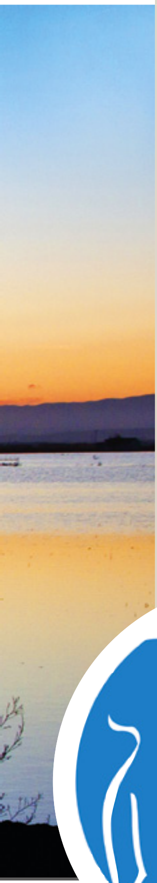
RIDURRE LA LORDOSI LOMBARE

Mettersi in posizione supina (sdraiati a pancia in su) con le ginocchia flesse e i piedi sul tappeto. Tenere la braccia lungo i fianchi. Spingere l'incavo della schiena sul tappeto stringendo le natiche e tenendo in dentro lo stomaco fino a quando la schiena si è appiattita sul tappeto. Contare a voce alta fino a cinque. Rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte.

2

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI ESTENSORI DELLA COLONNA

Mettersi carponi con le mani perpendicolari alle spalle e con le ginocchia aperte alla larghezza delle spalle. Non piegare i gomiti durante tutto l'esercizio. Inclinare la testa verso il petto, tirare in dietro gli addominali e cercare di inarcare la schiena il più alto possibile. Espirare, quando si assume questa posizione, contando fino a cinque. Ripetere l'intero esercizio 3 volte.

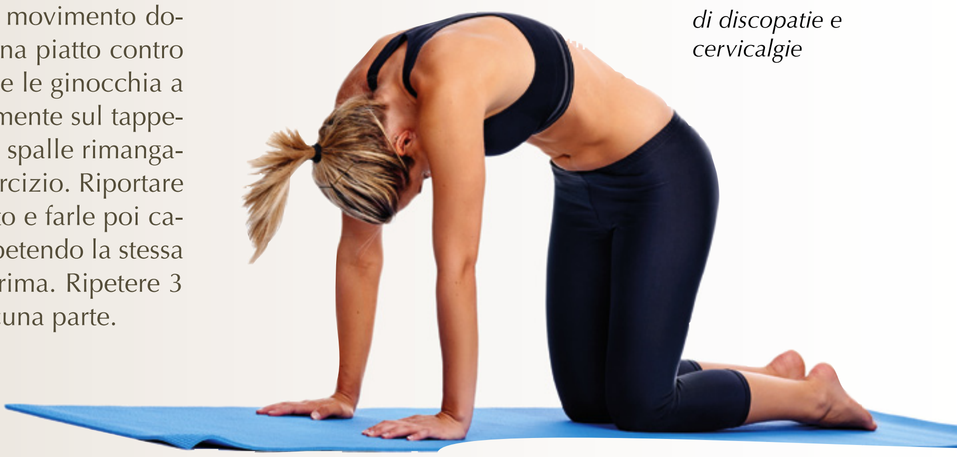


3

ALLUNGAMENTO CON ROTAZIONE DEL COMPLESSO MUSCOLARE

Mettersi in posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi a terra. Portare le ginocchia verso il petto senza usare le mani. Questo movimento dovrebbe portare l'incavo della schiena piatto contro il tappeto. Delicatamente far cadere le ginocchia a destra, lasciarle riposare completamente sul tappeto per 5 secondi. Assicurarsi che le spalle rimangano a terra durante l'esercizio. Riportare le ginocchia al petto e farle poi cadere a sinistra ripetendo la stessa sequenza di prima. Ripetere 3 volte da ciascuna parte.

Eseguiamo questi esercizi solo se non soffriamo di discopatie e cervicalgie



IL CASO: SE L'OSTEOPOROSI LIMITA L'INDIPENDENZA

Carla e la rottura con la sua libertà

di Barbara Fornari

Il disturbo alle ossa mette in crisi quotidianità e legami che vengono ritrovati grazie a una passione ormai dimenticata: l'amore per il ballo e l'amicizia

Carla si sente improvvisamente trascinare dalla musica che le fa dimenticare la "pesantezza" delle sue ossa

Carla si reca dal terapeuta accompagnata dalla figlia maggiore, dalla quale si è lasciata convincere a effettuare l'incontro: Franca, che entra nello studio insieme alla madre, rivela che la donna è entrata in uno stato depressivo a causa della sua salute.
Carla, infatti, tre anni prima ha ricevuto la diagnosi di osteoporosi e ha dovuto subire alcuni interventi per "aggiustare" le ossa che le si sono fratturate. Ora le è stato prescritto di limitare le sue attività fisiche ma la donna non accetta né di stare a riposo né di farsi aiutare: "Non voglio qualcuno che mi gira per casa. Ce l'ho sempre fatta, anche quando sono rimasta sola, e non vedo perché adesso dovrei fermarmi" afferma con decisione Carla, la quale tiene molto a sottolineare la sua autonomia e la sua elevata efficienza nei compiti quotidiani. La donna mostra evidenti limitazioni nei normali movimenti, come se fosse irrigidita; altrettanto evidente è l'insicurezza che la caratterizza: "Emotivamente non sono più forte come un tempo… odio essere così fragile!" confessa Carla con gli occhi tristi.

Sulle note di se stessa (e di una leggerezza)

Nonostante la sua resistenza nel farsi aiutare da uno specialista, la donna comincia il percorso psicoterapeutico, spinta soprattutto dalle frequenti crisi di pianto che la affliggono quando la figlia

Chi è Carla

La figlia di Carla è decisiva nel portare la madre a capire che stava rinunciando a se stessa

UNA VITA CHE GUARDA AL PASSATO E ALLA CASA

Ha 64 anni e ha due figlie: la maggiore, Franca, vive in città insieme al marito e al figlio adolescente, mentre la minore, Simona, è ancora in casa con la madre. Carla abita in un paese di campagna, dove conosce quasi tutti, poiché è nata lì. Il marito è morto quando lei aveva 40 anni e la donna non ha più avuto nessun'altra relazione. Ha lavorato per tanti anni in un bar presso la stazione, mentre adesso è in pensione. Si dedica alla spesa, alle faccende domestiche, alla preparazione dei pasti e, quando ha tempo libero, guarda la televisione o fa un giro fuori con la vicina di casa.

Simona la lascia da sola la sera e nei fine settimana. Il quadro fatto di disturbi osteoarticolari - Carla soffre da tempo anche di artrosi - e depressione viene peggiorato dall'abitudine della donna a nutrirsi, quando è da sola, soltanto con pastina in brodo e frutta: "Non posso mangiare il formaggio perché mi fa alzare il colesterolo, mentre il latte non lo digerisco. Invece la verdura mi fa gonfiare la pancia, per non parlare dei legumi!" afferma Carla.
Tutte queste privazioni, peraltro non prescritte dai medici ma autoimposte da lei stessa, hanno portato la donna ad avere una notevole carenza di calcio e altri minerali e vitamine importanti per le ossa e anche per l'umore.
In questa vita nella quale sembra proprio non esserci alcuno spazio per il piacere, Carla comincia a scoprire la gradevolezza dello svago e delle relazioni sociali: "La mia vicina mi ha praticamente trascinata alla sagra del paese; c'era tanta gente che ballava. All'inizio era strano, ma poi mi sono lasciata andare… non pensavo di poter muovere così la schiena e le gambe!".
In questa occasione Carla confessa al terapeuta che la sua grande passione giovanile era il ballo, ma dopo la morte del marito ha evitato ogni occasione di festa.
Tutto ciò le fa percepire un senso di solidità e di sicurezza, che si fonda sulla ritrovata percezione di sé come donna e dei propri desideri.
Inoltre, grazie al miglioramento dell'umore, Carla decide finalmente di recarsi da un nutrizionista per farsi consigliare uno stile alimentare utile per l'osteoporosi.
La donna, che peraltro adesso si fa aiutare da una conoscente nelle faccende domestiche, non ha più subito fratture ossee, né interventi chirurgici, anche grazie a sedute di fisioterapia mirate a mantenere saldi ed elastici i legamenti cosicché le articolazioni siano ben protette.
Per fortuna, nonostante questi nuovi impegni orientati al prendersi cura della propria salute, le resta un po' di tempo da dedicare a qualche serata di ballo con le coetanee del paese.

"È stata la musica a farmi volare": sono queste le parole di svolta di Carla al terapeuta, che indicano il ritorno a una nuova dimensione di sicurezza

Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicote

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona… ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che “vantaggi” offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l’equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall’Istituto stesso negli ultimi trent’anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l’ansia e il panico

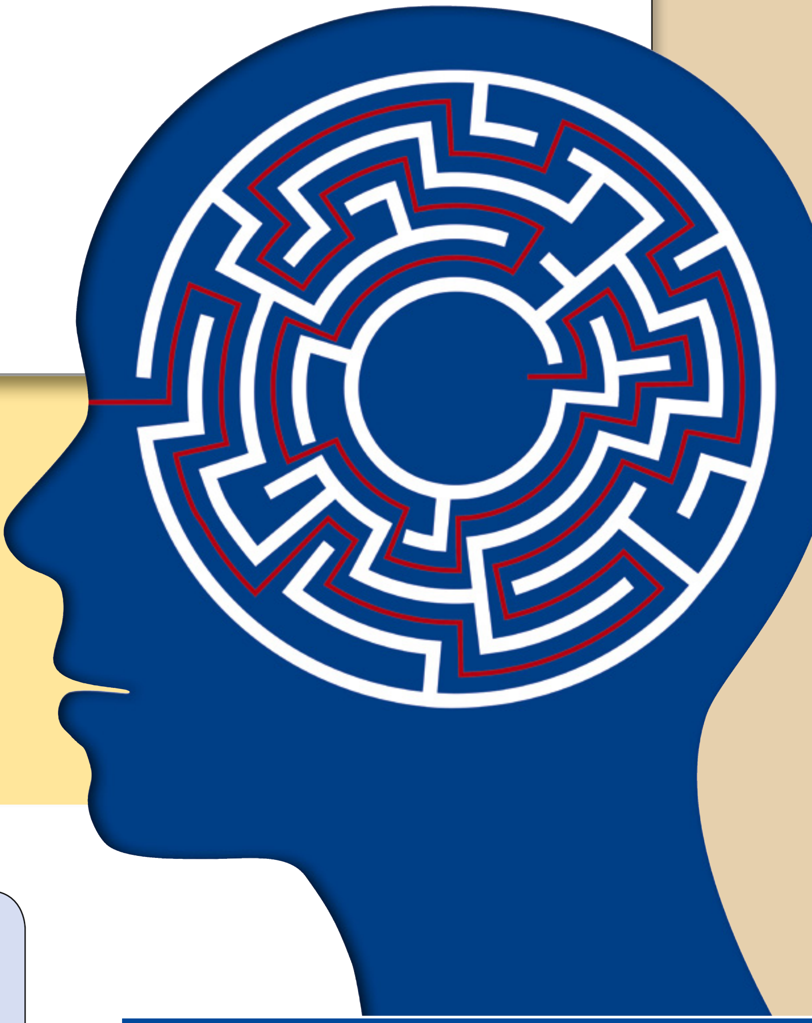
L’ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un’opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina**
psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

rapia



Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni
tel. 02-58459624

Dal lunedì al venerdì
9.30-13.00 e 14.00-18.00

I NOSTRI ESPERTI

Dr. Raffaele Morelli
Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell’Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio
Medico psicoterapeuta,
Direttore dell’Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell’Istituto Riza

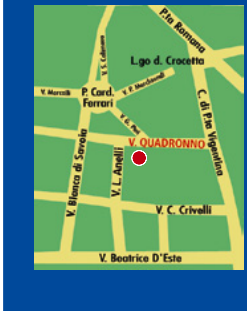
Dr. Piero Parietti
Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti
Psicologo psicoterapeuta

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico psicoterapeuta

Come raggiungerci


P.ta Romana
L.go d. Crocetta
V. S. Calimero
V. P. Marchiondi
V. Mercalli
P. Card. Ferrari
C. di P.ta Vigentina
V. QUADRONNO
V. Bianca di Savoia
V. L. Anelli
V. C. Crivelli
V. Beatrice D’Este

Via Quadronno 20,
20122 Milano

- MM3 Crocetta
- Tram: linea 24 - 30 - 16
- Autobus: 94
- Autostrada: MI-BO, uscita Corvetto, dir. c.so Lodi

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

L'équipe di medici e psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

MenteCorpo

MenteCorpo
Disinfiamma subito ossa e articolazioni
Così elimini il dolore alla radice e rigeneri anche le cartilagini
SPECIALE CERVICALE: LE ULTIME NOVITÀ PER CURARLA

Salute Naturale

SALUTE NATURALE
Ripulisci l'intestino
Eviti anche il cancro!

Salute Naturale Extra

SALUTE NATURALE EXTRA
GIÙ IL COLESTEROLO È TROPPO PERICOLOSO

Dimagrire

Dimagrire
VIA LE INTOLLERANZE CON LA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI

Curarsi Mangiando

Curarsi MANGIANDO
Depura fegato e reni
Così vinci ritenzione e sovrappeso

Riza Scienze

RIZA SCIENZE
OSTEOPATIA

Riza Psicosomatica

RIZA PSICOSOMATICA
Come liberarsi dai dolori del passato

PerdiPeso

LE RICETTE PerdiPeso
VIA PANCIA E GRASSO

Figli Felici

Figlifelici e sani
Come farli andare a scuola contenti

Chiedile al tuo edicolante

Le soluzioni verdi per artrosi, artriti...

a cura di Marilena Zanardi e Daniela Marafante

Ecco il programma naturale per vincere le infiammazioni a ossa e articolazioni senza rischi ed effetti collaterali. Scegliamo il rimedio davvero efficace per noi

Il clima freddo e brumoso autunnale, per non parlare di quello invernale, è poco propizio al nostro sistema muscolo-scheletrico, che risente in modo particolare dell'umidità.

Mai come in questo periodo è bene prestare attenzione all'eventuale comparsa di dolori al collo, alla schiena o alle articolazioni, che possono costituire il primo campanello d'allarme di disturbi all'apparato muscolo-scheletrico come l'artrosi, di cui soffre oltre il 20% della popolazione dopo i 65 anni, ma anche di artriti, discopatie, osteoporosi o di sindromi dolorose come le cervicalgie.

Vediamo insieme quali sono i sintomi più comuni e i rimedi naturali più adatti a contrastarli: ecco la guida completa che ci presenta i preparati "verdi" davvero efficaci e già selezionati in base ai sintomi e alle caratteristiche psicofisiche di chi li dovrà assumere.

Pag. 70 **ARTROSI E OSTEOPOROSI** Zenzero e uncaria: ti rimetti in piedi

Pag. 74 **SCHIENA E CERVICALE** Il mix verde rinforza la colonna vertebrale

Non solo dolore: i rimedi di queste pagine aiutano anche a sciogliere i "blocchi" a schiena e cervicale

ARTROSI E OSTEOPOROSI: LE CURE EFFICACI

Zenzero e uncaria Ti rimetti in piedi

Assieme alla vite rossa e al salice bianco hanno effetti rigenerativi per articolazioni e ossa. Tutti i dettagli

Negli ultimi anni sono stati messi in commercio integratori per la rigenerazione del liquido sinoviale, il fluido che nutre la cartilagine articolare. Scegliamo quelli “vegetariani”, ricavati da zenzero e uncaria. Entrambi si assumono in capsule: da una a due al giorno secondo le indicazioni

L’artrosi è la conseguenza di una alterazione del metabolismo cellulare dei condrociti - le cellule che costituiscono il tessuto cartilagineo - che può essere dovuta a numerosi fattori: dai traumi più o meno importanti all’abuso di farmaci e agli errori alimentari, o a stati infiammatori che a lungo andare determinano la distruzione delle fibre di collagene che compongono le cartilagini. Prima di scoprire tutti i rimedi naturali per curarla e prevenirla, ecco una serie di soluzioni verdi da “pronto soccorso” per intervenire subito: quando il dolore si fa sentire, ad esempio, scegliamo due antinfiammatori potenti come uncaria (Uncaria tomentosa) e boswellia (Boswellia serrata). Le radici e la corteccia dell’uncaria, una flessibile liana di origine andina, sono usate da secoli dai curanderos come rimedio principe contro i dolori di natura infiammatoria, in

Continua a pag. 72 ▶

ARTROSI ALLE MANI

Vite rossa quando è "acuta"

L'artrosi della mano è una patologia degenerativa delle cartilagini causata da fattori genetici, che colpisce prevalentemente il sesso femminile. Si manifesta con la comparsa di piccole protuberanze, i cosiddetti noduli di Heberden, all'altezza delle articolazioni delle dita, che spesso compaiono dopo la menopausa e nel tempo possono assumere grandi dimensioni, provocando dolori acuti e scarsa sensibilità alle dita. Per ridurre il dolore infiammatorio è utile il macerato glicerico di vite rossa.

Modo d'uso: *50 gocce in poca acqua naturale, 15 minuti prima di cena.*

La vite rossa può essere utilizzata anche per le falangi dei piedi, quando perdono sensibilità

Tra i rimedi floriterapici è indicata una diluizione di Willow, Rock Water e Wild Rose, elasticizzanti e antinfiammatori, da assumere nella dose di 4 gocce quattro volte al giorno, lontano dai pasti.

La vite canadese è ottima anche quando sentiamo ginocchio e gomito far male dopo una contusione

ARTROSI AL GINOCCHIO

Vite canadese contro dolore e logorio

L'articolazione del ginocchio è, assieme a quella dell'anca, tra quelle a maggior rischio di artrosi, soprattutto nelle persone piuttosto "robuste", in quanto sostiene il peso di tutto il corpo. Si manifesta con rigidità, gonfiore e dolore al movimento, rendendo difficile camminare e soprattutto salire le scale, sedersi o alzarsi...

Quando il ginocchio "protesta" è il momento di ricorrere al macerato glicerico di vite canadese, indicato in tutte le sindromi infiammatorie articolari, in particolare in quelle che evolvono rapidamente.

Modo d'uso: *macerato glicerico di Ampelopsis weitchii, 30 gocce, 2 o 3 volte al dì, in un po' di acqua, un quarto d'ora prima dei pasti.*

ARTROSI ALLA CERVICALE (ANCHE CON FEBBRE E CEFALEA)

Salice bianco ti disinfiamma subito

L'artrosi cervicale è la conseguenza di un deterioramento dei dischi intervertebrali delle vertebre cervicali. Il dolore parte dalla nuca e si irradia lungo il collo fino alle spalle, accompagnato spesso da un irrigidimento muscolare che impedisce di ruotare la testa, con nausea, cefalea e talvolta formicolii che si estendono lungo le braccia, fino alle mani. In questo caso scegliamo il salice bianco, ancora oggi considerato uno dei più efficaci rimedi analgesici, antipiretici e antinfiammatori contro i dolori artrosici, in particolare se accompagnati da cefalea o rialzi febbrili.

Modo d'uso: *tintura madre di Salix Alba, 30 gocce in poca acqua tre volte al giorno, prima dei pasti.*

Non usare Salix alba in gravidanza e nei bambini sotto i 12 anni

Con alfa-alfa e Calcarea dai forza ai tessuti ossei

Segue da pag. 70

particolare quelli a carico di ossa, legamenti e articolazioni. Questa capacità è stata confermata da numerose ricerche moderne, che la consigliano in tutti i casi di dolore articolare e nelle sindromi legamentose acute come quella del tunnel carpale. Modo d’uso: una capsula da 2 mg di estratto secco di uncaria titolato in alcaloidi pentaciclici una o due volte al giorno, lontano dai pasti. La boswellia è invece il rimedio da scegliere nelle artriti acute per la sua elevata capacità di contrastare il dolore e di combattere la distruzione dei tessuti locali. Modo d’uso: una compressa da 300 mg. di estratto secco di boswellia titolato al 65% in acidi boswellici, da assumere subito dopo i due pasti principali.

ARTROSI ALL’ANCA: I RIMEDI EFFICACI

Scegli pino montano e Causticum

Al primo segnale di artrosi all’anca affidiamoci al macerato glicerico di **pino montano,** antinfiammatorio e antidegenerativo che contrasta il dolore e stimola la rigenerazione del tessuto osseo e di quello cartilagineo: se ne assumono 50 gocce in acqua alla mattina, un quarto d’ora prima di colazione. Nei momenti acuti al pino montano si associa l’omeopatico Causticum alla 9 CH, 5 granuli due volte al dì, fino a miglioramento.

Pino montano

QUANDO L’ARTROSI SI ACUTIZZA SCEGLI L’ACCOPPIATA OMEOPATICA

Kali carbonicum e Bryonia dedicati al dolore “improvviso”

Bryonia

Kali carbonicum è l’omeopatico più efficace contro i dolori artrosici che si acuiscono con il freddo e le correnti d’aria, e migliorano con il movimento. Da scegliere anche se “l’attacco” compare all’improvviso.

Modo d’uso: *si assume alla diluizione 6 CH, 3 granuli tre o più volte al giorno, fino a miglioramento.*

Bryonia alba è invece indicato nei dolori articolari che insorgono improvvisi e violenti, sensibili al minimo movimento, e migliorano con l’assoluta immobilità, o comprimendo fortemente la parte dolente.

Modo d’uso: *si assume alla diluizione 7 CH, 3 granuli ogni due ore nella fase acuta del dolore, diradando in base al miglioramento.*

La protezione alla radice

Con il passar del tempo, le nostre ossa tendono a impoverirsi di calcio, diventando progressivamente più fragili e "porose" (osteoporosi), ma anche a rarefare la propria densità (osteopenia), per riduzione quantitativa del tessuto osseo. Le cause di questo fenomeno sono varie: dai disturbi ormonali alle malattie del ricambio, dalle carenze alimentari alle fratture o ai micro traumi ripetuti, fino all'abuso di farmaci. In questo caso è fondamentale scegliere rimedi che abbiano effetti su più direzioni: da una parte serve l'azione antidolorifica, dall'altra il principio di rigenerazione dei tessuti alla radice. Ecco i rimedi con un effetto davvero importante.

Più lasciamo passare tempo, più le ossa e la struttura cartilaginea perdono compattezza

Previeni l'osteoporosi con l'alfa-alfa: è lo scudo completo

Medicago sativa

L'alfa-alfa è l'erba ideale per fornire alle nostre ossa tutti gli elementi necessari per restare in buona salute ed efficienza. Ricca di clorofilla, vitamine (A, beta-carotene, tutto il gruppo B, C, D, E e K), sali minerali (boro, calcio, cobalto, fosforo, ferro, silicio, sodio, magnesio, potassio, manganese, rame e zinco), fitoestrogeni, aminoacidi, antiossidanti e antinfiammatori, l'alfa-alfa è una vera e propria farmacia vegetale capace di nutrire tutti i tessuti del corpo, in particolare quello osseo. In più depura il fegato e promuove la diuresi senza stressare i reni, mantenendo puliti sangue e tessuti.

Modo d'uso: *tintura madre di Medicago sativa, 40 gocce in poca acqua, la mattina a digiuno.*

La cura omeopatica "ufficiale"

Il protocollo omeopatico dell'osteoporosi prevede una terapia di terreno da effettuare con tre rimedi: Calcarea Carbonica 30 CH, Calcarea phosphorica 30 CH, Calcarea fluorica 30 CH, per un periodo di tre/sei mesi. La terapia di terreno si effettua nel seguente modo: scegliete un giorno della settimana e un'ora comoda - ad esempio il lunedì alle 12 - e assumete 5 granuli di una delle tre calcaree. La settimana seguente - sempre lo stesso giorno e alla stessa ora (approssimativamente) assumete 5 granuli della seconda calcarea, la settimana seguente 5 granuli della terza calcarea, poi ricominciate il giro.

Il percorso omeopatico può essere rinforzato da integratori a base vegetale e dai rimedi fitoterapici

SCHIENA E CERVICALE: PRONTO SOCCORSO NATURALE

Il mix verde rinforza la colonna vertebrale

Con il programma su misura disinfiammi e ridai elasticità alle vertebre. Ecco come

Secondo le statistiche, oltre 15 milioni di italiani soffrono con una certa frequenza di mal di schiena, e in particolare di lombalgia. Solo in una piccola percentuale di casi il dolore è riferibile ad una discopatia; in genere è la conseguenza di un insieme di fattori scatenanti, come traumi da sforzo, posture scorrette, strappi muscolari, o anche un eccesso di tossine metaboliche circolanti che intasano i tessuti locali, favorendone l’infiammazione. Queste pagine ci aiuteranno a disinfiammare schiena e cervicale, attraverso un percorso naturale curativo senza i gravi effetti collaterali dei farmaci tradizionali.

Continua a pag. 76 ▶

Se siamo abituati ad assumere antinfiammatori “classici” e vogliamo sostituirli con i rimedi verdi, per un primo periodo integriamo le due tipologie per lasciare spazio solo ai preparati naturali già dopo 3 settimane

LE DISCOPATIE: SERVE L'AZIONE SU DOLORE E SULLA RIGIDITÀ

Per iniziare ci vuole l'artiglio del diavolo

La colonna vertebrale è l'asse portante dello scheletro che si estende dalla testa al bacino e si suddivide in tre zone: cervicale, dorsale e lombare, per un totale di 33 (o 34) vertebre, articolate tra di loro per mezzo di dischi intervertebrali che danno flessibilità alla colonna.

Se la capsula fibrosa del disco riduce la sua elasticità o si usura può dar luogo ad una sindrome dolorosa che, in genere, si manifesta prevalentemente a livello cervicale o lombare.

Rimedio principe delle discopatie è l'**artiglio del diavolo** (Harpagophytum procumbens), capace di ridurre rapidamente dolore e gonfiore grazie alle proprietà antinfiammatorie ed analgesiche dell'arpagoside, un glicoside che, secondo le ricerche farmacologiche, possiede un'efficacia pari a quella dei farmaci di sintesi. Si assume in estratto secco titolato in arpagoside all'1%, una compressa subito dopo i due pasti principali.

Natrum muriaticum e Rhus se ti senti la schiena spezzata

Natrum muriaticum è l'omeopatico da scegliere quando il dolore si estende all'intera colonna vertebrale, con ipersensibilità al tocco e alla pressione, sensazione di estrema debolezza, scosse muscolari, diffusa sensazione di tremore. Il dolore migliora ponendo un cuscino sotto la regione lombare, peggiora tossendo e muovendosi.

Modo d'uso: *si usa alla diluizione 5 CH, tre granuli ogni mezz'ora fino a miglioramento.*

Rhus toxicodendron 5 CH è utile nelle lombalgie acute da sforzo che "spezzano" la schiena, con rigidità della parte, dolore sordo e opprimente, forte agitazione e senso di debolezza alle gambe. Il dolore peggiora inizialmente col movimento, ma migliora progressivamente continuando a muoversi oppure sdraiandosi su una superficie dura.

Modo d'uso: *se ne assumono 3 granuli ogni mezz'ora inizialmente, diradando progressivamente in base al miglioramento.*

Berberis e Bryonia con il dolore "senza scampo"

Berberis 5 CH è indicato nelle lombalgie caratterizzate da dolore violento e repentino, con intolleranza alla minima pressione o scossa. Dolori lombari come coltellate, simili a quelli di una colica renale, di intensità tale da poter arrivare a causare la perdita dei sensi. La sintomatologia si estende talvolta alle vie urinarie, con bruciori locali.

Modo d'uso: *tre granuli ogni mezz'ora, fino a miglioramento.*

Bryonia 7 CH è l'omeopatico antinfiammatorio utile in tutte le lombalgie acute o croniche, che si amplificano al minimo movimento e si attenuano con il calore. Il disturbo esordisce spesso in sordina, ma tende poi a diventare cronico o a recidivare frequentemente.

Modo d'uso: *negli attacchi acuti, 3 granuli per tre o quattro volte al giorno.*

Berberis è utile anche per prevenire "blocchi" alla schiena dopo sforzi intensi

L’olio di gaultheria distende collo e nervi

▶ *Segue da pag. 74*

Un rimedio molto efficace è la spirea, antinfiammatoria e antidolorifica, da utilizzare contro tutti di dolori i natura infiammatoria - come le artriti, gli strappi muscolari, le tendiniti e le lombalgie di qualsiasi origine - per il suo elevato contenuto di salicilati, flavonoidi antiossidanti e vitamina C. Da assumere in macerato glicerico di spirea olmaria: 40 gocce in poca acqua due volte al giorno, lontano dai pasti.

Spirea

LA SINDROME CERVICALE SI CURA COSÌ: TUTTE LE SOLUZIONI

Griffonia rigenera le fibre muscolari ogni giorno

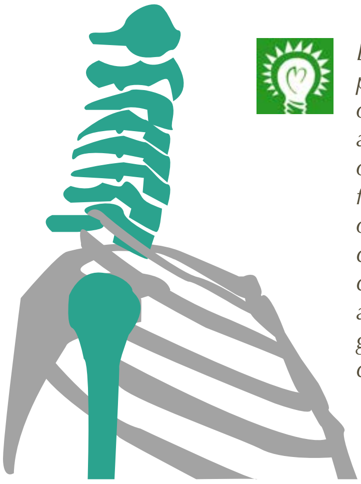
Non sempre il dolore cervicale è di natura artrosica: più spesso di quanto non si pensi la cervicalgia ha origine da un’inconscia tendenza a contrarre la muscolatura di spalle e collo: per questo è bene affidarsi ai semi di griffonia, che esercita un’azione rilassante sulle fibre muscolari e nervose, in zone “dense” come quelle cervicali. Assumiamola in *tintura madre, 30 gocce in poca acqua, due volte al giorno* (*N.B. Non aumentare le dosi*).

L’impacco antinfiammatorio che funziona

Contro la cervicalgia da contrattura muscolare è efficace un impacco medicato a base di oli essenziali ad effetto analgesico e antinfiammatorio: versa in un cucchiaio di **olio di arnica**, 5 gocce di **olio di lavanda**, antinfiammatorio, e 3 gocce di **olio di gaultheria**, miorilassante e antidolorifico. Mescola bene e applica (senza premere) l’olio medicato sulla zona cervicale, dalla radice alle spalle; copri con un panno di cotone e lascia assorbire. Ripeti preferibilmente due volte al giorno, fino alla risoluzione del disturbo.

OMEOPATIA PER LA CERVICALE

La terapia d'urto che si allea con la floriterapia



Da una settimana prima della cura omeopatica, assumiamo gli oligoelementi: una fiala di Magnesio ogni mattina a digiuno e una fiala di Fosforo tre volte alla settimana, a giorni alterni, per due mesi

Quando il blocco cervicale compare di colpo dopo un brusco calo della temperatura esterna o un'esposizione al vento gelido, il miglior rimedio è l'omeopatico Aconitum.

Modo d'uso: *si assume alla diluizione 9 CH, 3 granuli ogni ora fino a miglioramento dei sintomi.*

Actea racemosa 7 CH è invece indicato per i dolori acuti che si estendono dalle vertebre cervicali alle prime tre vertebre dorsali, che risultano dolenti al tatto, con collo rigido e contrazione della muscolatura. Tipicamente, le crisi compaiono spesso dopo aver mantenuto una postura sbagliata, ad esempio stando seduti troppo a lungo davanti al computer, a un tavolo o a una scrivania.

Modo d'uso: *se ne assumono tre granuli ogni mezz'ora, fino a miglioramento.*

Se il dolore cervicale è dovuto a una tensione cronica della fascia muscolare locale, è opportuno associare ai rimedi omeopatici una diluizione floreale a base di Water Violet, più gli australiani Yellow Flag e Dampiera per dissolvere le tensioni muscolari che bloccano collo e spalle.

RIZA

Istituto Riza
di Medicina Psicosomatica

Attività per diagnosi e cura

Direttore sanitario: Dott.ssa Daniela Marafante

L'ISTITUTO RIZA di MEDICINA PSICOSOMATICA, nato a Milano nel 1979 come Scuola di pensiero medico, si prefigge lo scopo di vedere l'uomo come un'inscindibile unità di mente e corpo e di curare le sue malattie in quanto espressione simbolica di un disagio esistenziale. Presso la sede di Milano e le sezioni sottoelencate viene svolta attività di studio, ricerca e formazione ed esercitano la loro attività professionale terapeuti formatisi alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia a indirizzo psicosomatico dell'Istituto Riza.

MILANO, sede centrale
Via Quadronno 20 - tel. 02/58459624

MESTRE (VE)
Corso del Popolo 14 - tel. 380/1742068

REGGIO CALABRIA
Via Demetrio Tripepi 110 - tel. 0965/891757

VERONA
Via Montorio 60 - tel. 045/975800

Si riceve solo per **appuntamento**
Orario segreteria: dal lunedì al venerdì, dalle ore 09.00 alle ore 13.00,
dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Istituto Riza - Via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - www.riza.it - e-mail: riza@riza.it

I LIBRI DI RIZA
IN EDICOLA QUESTO MESE

PIATTI SANI CON I CIBI CHE HAI GIÀ IN DISPENSA

RIZA
LA DIETA FACILE
con quello che hai in casa
Come preparare piatti sani e leggeri con ingredienti semplici ed economici che di solito hai già nel frigorifero

Tutti i consigli per cucinare in modo sano, leggero ed economico, usando gli ingredienti più comuni. Guarda che cibi hai nel frigorifero e scegli nel libro la ricetta per preparare il piatto più adatto ai tuoi gusti e alla tua salute.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 settembre

LE REAZIONI INTESTINALI PROVOCATE DAL GLUTINE

RIZA
Come affrontare l'intolleranza
GLUTINE E CELIACHIA

Informazioni e chiarimenti su tanti dubbi comuni su un tema d'attualità. Celiaci si nasce o si diventa? Quali sono i danni all'intestino? Cos'è la "gluten sensitivity"? Serve a tutti seguire una dieta senza glutine?
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 settembre

CURARSI CON I RIMEDI GEMMOTERAPICI

GUIDA ALLA GEMMOTERAPIA
La forza curativa di gemme e germogli
Stimolano nell'organismo i processi di autoguarigione
RIZA

Nelle gemme, nei germogli e nei semi si trovano principi attivi molto potenti che stimolano la crescita dei tessuti, depurano l'organismo e aiutano a curare molti disturbi. Una guida completa ai rimedi gemmoterapici più utili.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre

LE CURE VERDI CONTRO LE INFIAMMAZIONI

RIZA
Arnica e Artiglio del diavolo
Gli antinfiammatori naturali vincenti

Nel libro sono descritte le piante e le erbe più efficaci contro le infiammazioni che colpiscono varie parti del corpo: pelle, intestino, articolazioni, vie urinarie... Come usare aloe, arnica, artiglio del diavolo, malva e altri rimedi per spegnere i disturbi infiammatori.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre

NON FARTI CONDIZIONARE DA QUELLO CHE È PASSATO

A tu per tu con RAFFAELE MORELLI
A cura di DAVIDE MOSCA
SCELGO DI STARE BENE
Qualsiasi cosa succeda devi prenderti cura di te
RIZA

Ciò che è accaduto è accaduto, non serve rimuginarci. I rimpianti e i sensi di colpa sono causa di malessere. È importante solo ciò che accade adesso: tutte le nostre possibilità sono qui; sfruttiamole ora.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre

QUANDO LA VOGLIA DI CIBO È SOLO UNO SFOGO EMOTIVO

RIZA
COME VINCERE LA FAME NERVOSA
I consigli pratici e i rimedi naturali per spegnere la voglia di cibo quando ci coglie all'improvviso

Spesso si mangia troppo per ansia, per stress, per noia o per rabbia, non per vera fame. Nel libro tutti i consigli psicologici e i rimedi naturali per non cedere alla voglia di cibo che è solo uno sfogo emotivo.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre

LE ALTERNATIVE ALLA CARNE: CONOSCERLE E CUCINARLE

RIZA
TOFU E SEITAN
LE MIGLIORI PROTEINE VEGETALI
FANNO DIMAGRIRE

Tofu e seitan sono due prodotti ricchissimi di sostanze nutrienti e di proprietà salutari. Tutti i consigli per conoscerli bene e sfruttarne in pieno le qualità, cucinandoli nel modo migliore, con tante ricette saporite.
In edicola con Le Ricette PerdiPeso e da solo dal 5 ottobre

ZUPPE SANE PER LA LINEA

RIZA
MINESTRE E ZUPPE super DIMAGRANTI
Più di 100 ricette saporite e bruciagrassi per disintossicarti e perdere peso

Oltre 100 ricette e tanti consigli per cucinare ottime minestre, sane e brucia grassi.
In edicola da solo dal 14 ottobre

VINCI I DISAGI PSICOFISICI CHE FANNO INGRASSARE

Daniela Marafante
DIMAGRIRE UNA QUESTIONE DI TESTA
RIZA

Il segreto di un corpo snello è già dentro di noi. Come sbloccare i meccanismi psicologici che provocano il sovrappeso.
In edicola da solo dal 14 ottobre

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

**Osteoporosi,
artrite e artrosi**

Prevenzione e cura alimentare

Tutti i cibi che salvano le ossa

Ecco gli alimenti che rigenerano il tessuto muscolo-scheletrico: alcuni sono conosciuti, altri sono da scoprire assieme alle sostanze che ti proteggono ogni giorno

Un'alimentazione orientata alla protezione e al nutrimento di ossa, articolazioni e muscoli tiene lontano il rischio di disturbi osteoarticolari del 62%: è il risultato di un incredibile indagine svolta da un team di ricercatori statunitensi nel 2013.
Non bastano i cibi giusti, ma occorrono le sostanze rigeneranti del tessuto muscolo-scheletrico che spesso non introduciamo nella nostra alimentazione. Scorpiamo quali sono, e cosa mangiare ogni giorno per tenere lontani artrosi, artriti e osteoporosi. Ecco la guida completa.

Pag. 80 **RINFORZA IL TESSUTO OSSEO...**
Il melograno nutre la tua cartilagine

Pag. 82 **LE RICETTE PER CARTILAGINE, TENDINI...**
Crema di tofu e ceci contro le "fratture"

Pag. 84 **VIA LE INFIAMMAZIONI ARTICOLARI**
Il "farmaco" efficace è la cipolla rossa

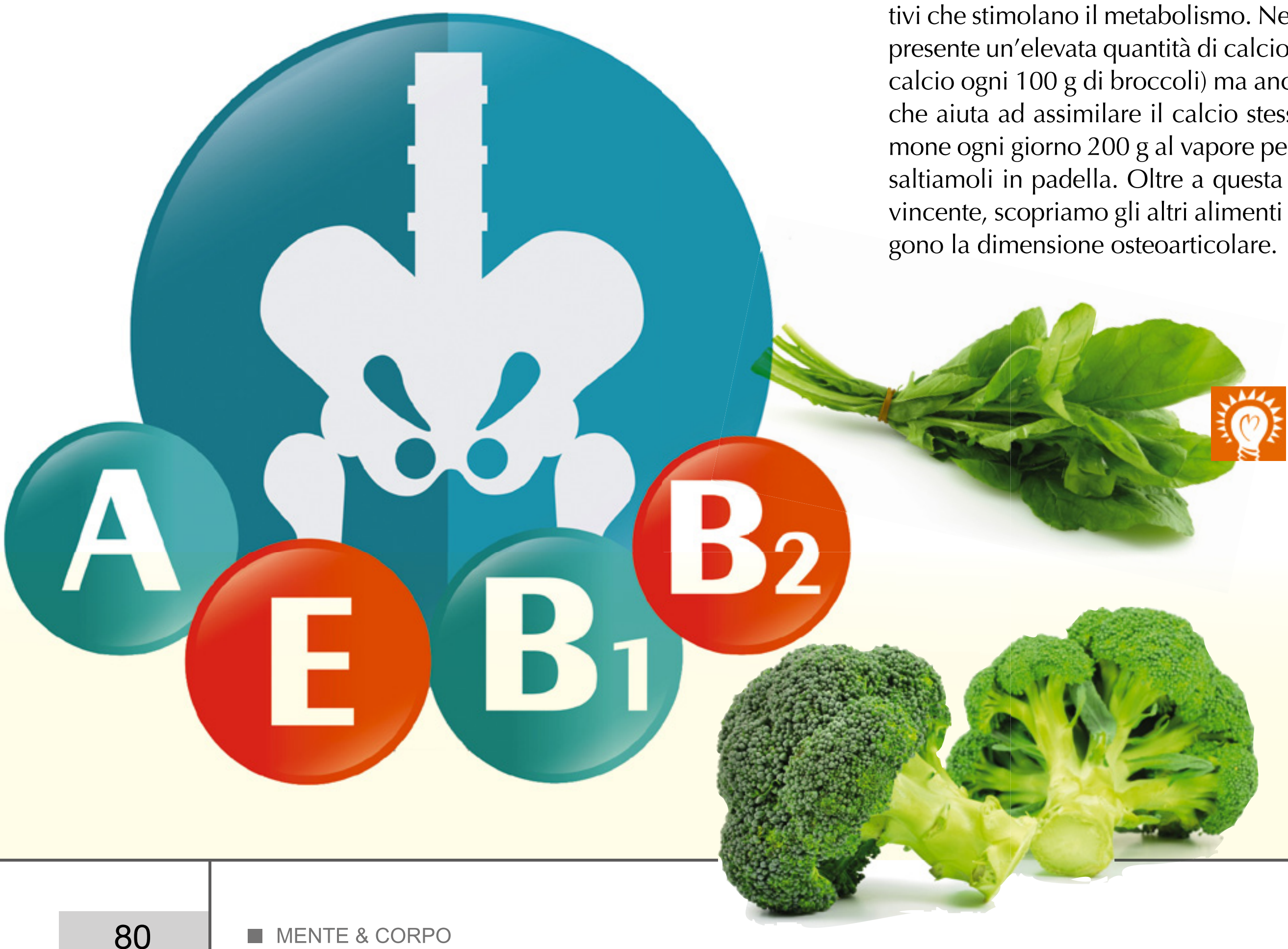
Gli abbinamenti sbagliati possono neutralizzare gli apporti delle sostanze nutrienti per le nostre ossa: scopri come associare i cibi anti-artrosi

RINFORZA IL TESSUTO OSSEO CON I CIBI GIUSTI

Il melograno nutre la tua cartilagine

Assieme a broccoli, soia e cicoria rappresenta un jolly alimentare fondamentale per lo scheletro

Mantenere il peso forma e assumere un'adeguata quantità giornaliera di proteine e fibre, calcio, magnesio e silicio sono le principali strategie per avere delle ossa sane e forti e una massa muscolare efficiente. In tal senso un aiuto importante viene dalla rucola e dai broccoli. La rucola è molto ricca di calcio e magnesio, oltre a contenere principi attivi che stimolano il metabolismo. Nei broccoli è presente un'elevata quantità di calcio (178 mg di calcio ogni 100 g di broccoli) ma anche di boro, che aiuta ad assimilare il calcio stesso. Cuociamone ogni giorno 200 g al vapore per 5 minuti e saltiamoli in padella. Oltre a questa accoppiata vincente, scopriamo gli altri alimenti che proteggono la dimensione osteoarticolare.



Oltre al calcio e al magnesio, la rucola contiene anche vitamine K, A, B, che insieme all'acido folico "ristrutturano" le ossa. I broccoli invece sono preziosi per l'alto concentrato vitaminico

I TRE TOCCASANA IMMANCABILI

Il primo passo è "ristrutturarsi"

Ecco i tre alimenti che aiutano a rinforzare la composizione ossea, rigenerando anche i tessuti circostanti: dalle cartilagini ai tendini...

- **CICORIA:** l'inulina è l'utilissima sostanza presente nella cicoria: oltre ad aumentare dell'80% l'assorbimento del calcio, combatte la stitichezza e rigenera la flora intestinale. Prendiamo la buona abitudine quotidiana di inserire un ciuffo di cicoria nell'insalata.

- **MELAGRANA:** è stato dimostrato dai ricercatori della Shiraz University: bere il succo di una melagrana al giorno aiuta a rigenerare la cartilagine e favorisce la crescita delle cellule ossee.

- **SOIA:** ideale in particolare per le donne soprattutto in menopausa, la soia fa bene a tutti coloro che vogliono proteggere le ossa dall'erosione dovuta all'invecchiamento, grazie al contenuto di isoflavoni, soprattutto genisteina. Consumiamo il tofu o il tempeh 3 volte a settimana.

Melagrana

I LATTICINI: COME ASSUMERLI

Lo yogurt è sempre una delle prime scelte

Solo alcuni latticini sono indicati per la prevenzione dei disturbi osteoarticolari: il migliore è lo **yogurt**, che si presta a molteplici utilizzi; oltre a consumarlo al naturale come spuntino o per colazione, possiamo aggiungerlo alle insalate (in questo caso l'ideale è lo yogurt greco con 0% di grassi) oppure usarlo per preparare un'ottima mousse di tonno: basta mischiare 100 g di tonno sott'olio ben sgocciolato, 2 cucchiai di yogurt magro naturale e una presa di pepe.
Ottimi per lo scopo curativo sono anche alcuni tipi di formaggio: la mozzarella, il parmigiano reggiano, la ricotta magra, il formaggio spalmabile light. Questa grande varietà ci consente di inserire in ogni pasto una buona dose di calcio.

IL MENU QUOTIDIANO CHE TI PROTEGGE

Colazione: una tazza di caffè d'orzo con latte vaccino; 4 biscotti senza zucchero; 1 melagrana matura. Oppure un bicchiere di latte di soia con cacao amaro; 50 g di pane semintegrale con 3 cucchiaini di marmellata; 5 mandorle.
Spuntino: uno yogurt magro naturale oppure una spremuta di melagrana.
Pranzo: 100 g di cuscus integrale con 300 g di polpa di pesce a scelta a tocchetti e 200 ml di passata di pomodoro; broccoli lessati e saltati in padella; 3 gallette di riso. Oppure 2 fette di tofu impanate con semi di sesamo e passate al forno; insalata mista con cicoria, rucola e carote; 150 g di mozzarella.
Merenda: un frutto oppure 1 yogurt magro naturale.
Cena: una minestra d'orzo e ceci; un piatto di caprese (un pomodoro sodo e maturo, una mozzarella e un ciuffo di basilico). Oppure un trancio di salmone cotto alla piastra e un contorno di lenticchie lessate e passate in padella con olio e cipolla.

Mozzarella sì, ma una volta alla settimana (compresa la pizza). Proviamo anche la feta greca...

LE RICETTE PER CARTILAGINE, TENDINI, OSSA...

Crema di tofu e ceci contro le “fratture”

È un mix speciale che aiuta a provvedere al fabbisogno di calcio e altre sostanze nei momenti chiave della giornata

È possibile preparare pietanze semplici e gustose e che al contempo apportino le sostanze necessarie per la salute delle ossa, a partire dall’antipasto per arrivare fino al dessert. E ce n’è anche per chi sceglie di seguire un’alimentazione vegana senza rinunciare al necessario rifornimento di calcio e nutrienti.

Ad esempio per lo spuntino pomeridiano possiamo preparare una crema di ceci e tofu da spalmare su crostini al sesamo. Bisogna scaldare in padella 2 cucchiai d’olio extravergine di oliva, 1 spicchio d’aglio, ½ cipolla bianca e 1 porro affettato sottilmente.

Aggiungere 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, 1 punta di curcuma e 100 ml di latte di soia e cuocere per 2 minuti. Unire 100 g di tofu sbriciolato e mescolare fino a ottenere una crema. Frullare 100 g di ceci lessati, miscelare con la crema di tofu, unire un pizzico di sale e qualche cucchiaio d’acqua calda. Rimettere il composto sul fuoco basso finché diventa consistente e servire sopra fettine di pane al sesamo leggermente abbrustolito.

150 g di tofu forniscono circa il 20% della razione giornaliera raccomandata di calcio. Scegliamolo biologico e fermentato...

L'antipasto

Insalata di germogli e yogurt

INGREDIENTI: *60 g di insalata novella; 4 cucchiai di germogli a piacere; 2 carote; 150 g di yogurt greco 0% di grassi; sale marino integrale e pepe nero q.b.*

PREPARAZIONE: amalgamare lo yogurt con un pizzico di sale e uno di pepe. Mettere in una ciotola l'insalata lavata e asciugata, la carota tagliata a julienne e i germogli. Condire con la preparazione allo yogurt e il succo di ½ limone; mescolare delicatamente e consumare subito insieme a una galletta di riso.

FA BENE PERCHÉ: *oltre al calcio dello yogurt magro, i germogli contengono proteine importanti e vitamine del gruppo B. Infine le foglie di insalata sono piene di magnesio e il pepe nero - ricco di calcio - stimola il metabolismo.*

Il primo piatto

Spaghetti ai formaggi "al forno"

INGREDIENTI: *120 g di spaghetti integrali; 100 g di ricotta; 150 g di mozzarella; 30 g di parmigiano reggiano grattugiato; sale marino integrale e pepe q.b.*

PREPARAZIONE: mettere a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Intanto tagliare la mozzarella a tocchetti e amalgamare la ricotta con un po' d'acqua di cottura e un pizzico di pepe. Scolare la pasta al dente, metterla in una teglia, aggiungere la ricotta e mescolare bene; se necessario aggiungere altra acqua di cottura. Cospargere con la mozzarella e il parmigiano grattugiato e passare al forno ben caldo in modalità grill per qualche minuto.

FA BENE PERCHÉ: *la pasta integrale favorisce il corretto assorbimento di sostanze utili alle ossa; anche solo 50 g di parmigiano coprono metà della dose giornaliera necessaria di calcio...*

Il secondo

Salmone marinato agli agrumi

INGREDIENTI: *300 g di salmone fresco da consumare crudo; 1 arancia; 1 pompelmo rosa; 1 gambo di sedano;1 limone; pepe nero q.b.*

PREPARAZIONE: far marinare il salmone nel succo di limone per 20 minuti; intanto sbucciare a vivo l'arancia e il pompelmo, metterli in una terrina insieme al sedano tagliato a pezzettini e condire con una presa di pepe nero. Unire il salmone sgocciolato e tagliato a tocchetti, condire con altro succo di limone e mescolare bene.

FA BENE PERCHÉ: *il salmone è un buon "fornitore" di vitamina D, che permette di fissare il calcio nelle ossa, mentre gli agrumi apportano la vitamina C altrettanto importante per tutto l'organismo.*

Il contorno

Cannellini e ceci alla salvia

INGREDIENTI: *400 g di cannellini lessati; 300 g di ceci lessati; ½ cipolla; 1 cucchiaio di olio; 4 foglie di salvia; ½ bicchiere di vino bianco; sale marino integrale e pepe.*

PREPARAZIONE: rosolare la cipolla tritata, far sfumare col vino. Unire la salvia spezzettata con le mani, i cannellini e i ceci, aggiungere un pizzico di sale e far cuocere per 10 minuti con 1 cucchiaio d'acqua. Spolverizzare col pepe e servire.

FA BENE PERCHÉ: *i legumi forniscono proteine proteggendo l'assimilazione del calcio anche quando assumiamo un alto consumo di fibre.*

VIA LE INFIAMMAZIONI ARTICOLARI OGNI GIORNO

Il “farmaco” efficace è la cipolla rossa

Con la papaya e le sostanze contenute nell’insalata riusciremo a fortificare la struttura ossea e a eliminare gli stati infiammatori

Cipolla rossa, insalata verde e papaya sono i principali prodotti che ci offre la natura per contrastare le infiammazioni articolari. Basta veramente poco per seguire un’alimentazione disinfiammante: un cucchiaio di cipolla rossa cruda mischiato a un cespo di foglie verdi di insalata è una buona abitudine quotidiana. Per mantenere in salute le articolazioni sono fondamentali la vitamina B3, che migliora la motilità articolare e la forza muscolare, e la vitamina E che rigenera i tessuti che formano le articolazioni. Possiamo assumere questi nutrienti consumando regolarmente le arachidi, la carne di tacchino e di vitello e pesci come il salmone, il tonno e il pesce spada, per quanto riguarda la vitamina B3. Sono invece ricchi di vitamina E gli oli vegetali (di arachidi, di semi di girasole, di germe di grano e di oliva) e alcuni tipi di frutta secca: noci, nocciole e mandorle.

Se la papaya è anche un ottimo antiossidante, la cipolla rossa riduce del 20% il colesterolo

ECCO LE CINQUE REGOLE FONDAMENTALI

- **Assumi cereali integrali:** fare il pieno di cereali integrali o semintegrali, scegliendo quelli con basso indice glicemico. Ideali sono, ad esempio, i fiocchi d'avena da consumare per colazione nella dose di 30 g, insieme a 1 yogurt magro naturale e una tazza di tè verde.
- **Via lo zucchero:** ridurre al minimo il consumo di dolci e bibite zuccherate. Si può preparare una buona merenda senza zucchero mischiando 2 cucchiaini di cacao amaro con 1 yogurt magro naturale.
- **Quale frutta:** tra la frutta prediligere l'ananas e le ciliegie. Un accorgimento è quello di consumare l'ananas fresco lontano dai pasti e di scegliere come ciliegie le visciole, con cui preparare un succo puro.
- **No a insaccati e...:** evitare il consumo di insaccati, uova e formaggi stagionati. Vanno banditi anche i cibi ricchi di additivi e grassi idrogenati e/o saturi, così come i pasti del fast food. Assolutamente no ai cibi precotti.
- **Quel piccante che fa bene:** per insaporire le pietanze utilizzare in prevalenza il peperoncino, la curcuma e lo zenzero. Il peperoncino può essere aggiunto al sugo per la pasta, mentre la curcuma si può spolverizzare sui piatti già cotti e lo zenzero va grattugiato fresco sui cibi preferiti. Il pepe fa bene ma attenzione a non esagerare: potrebbe infiammare l'intestino.

L'ALLEATO: IL BURRO DI SESAMO

È un vero toccasana per le articolazioni fragili

Più noto come tahina, il burro di sesamo ha un ottimo effetto rigenerante sulle articolazioni. Spalmiamone un cucchiaio su una fetta di pane integrale per colazione e otterremo un'efficace azione antinfiammatoria. I semi di sesamo apportano elevate quantità di calcio, magnesio e potassio, in grado di contrastare l'acidità del sangue che causa i dolori articolari. Oltre al burro, i semi di sesamo si possono spolverizzare non tostati nella quantità di un cucchiaio al giorno, su piatti di verdura e cereali.

GLI ALIMENTI ANTIDOLORIFICI

Hai dolore? Allora mangia...

Articolazioni, tendini e muscoli: tutti risentono dell'infiammazione determinata da malattie reumatiche, con conseguenti dolori, anche cronici. Per farvi fronte, possiamo ricorrere a degli antidolorifici naturali; vediamo quali.

- **PESCE E PATATE:** vanno consumati 3-4 volte a settimana. Il pesce fornisce acidi grassi, che insieme alle patate, dall'effetto anti ritenzione che elimina le scorie presenti in caso di reumatismi, costituiscono un connubio efficace contro il dolore reumatico.

- **MANDORLE E SEMI:** di lino, di girasole e di zucca: sono i migliori semi che, insieme alle mandorle, disinfiammano efficacemente. Basta consumarne 30 g al giorno per trovare sollievo dal dolore articolare.

- **CECI E TOFU:** i legumi e il tofu aiutano a eliminare i grassi, riducendo così le tossine e le scorie in circolo, ma contengono purine che potrebbero favorire il dolore. Per questo è importante consumare questi prodotti in modo regolare ma in piccole quantità per volta.

I CORSI DI RIZA

Rimedi floreali

Condotto da M. Zanardi, F. Rossi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 14-15 novembre, 19-20 dicembre 2015, 23-24 gennaio 2016
Verona tel. 02/58207921	• 16-17 gennaio, 27-28 febbraio, 19-20 marzo 2016
Roma tel. 02/58207921	• 30-31 gennaio, 27-28 febbraio, 16-17 aprile 2016

CONDUTTORI

M. Zanardi, F.Rossi

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 30-31 gennaio, 20-21 febbraio, 19-20 marzo, 16-17 aprile, 21-22 maggio 2016
Bologna tel. 02/58207921	• 16-17 gennaio, 6-7 febbraio, 5-6 marzo, 2-3 aprile, 7-8 maggio 2016

CONDUTTORE

L. Dragonetti

Comportamento alimentare

Condotto da E. Muti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 17-18 ottobre, 14-15 novembre, 5-6 dicembre 2015

CONDUTTORE

E. Muti

Tecniche immaginative di rilassamento

Condotto da M. Bellangero

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 16-17 gennaio, 6-7 febbraio, 5-6 marzo 2016

CONDUTTORE

M. Bellangero

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Fiori di Bach

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 28 novembre 2015
Torino tel. 02/58207921	• 29 novembre 2015
Roma tel. 02/58207921	• 19 dicembre 2015

€ 121 (Iva inclusa)

L'arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e gli altri

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 7-8 novembre 2015
Bologna tel. 02/58207921	• 7-8 novembre 2015

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 7-8 novembre 2015

€ 242 (Iva inclusa)

I corsi qui descritti sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, anche a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Ecco cosa pesa sulle tue “spalle”

a cura di Barbara Fornari e Maria Grazia Tumminello

I test ti rivelano alcune delle cause che gravano sulla struttura osteoarticolare: sono i fattori scatenanti delle tue infiammazioni

Un terzo delle infiammazioni osteoarticolari ha una base organica ma viene aggravatO e cronicizzatO da uno stile di vita sbagliato. Sbagliato rispetto a cosa? Alla nostra emotività naturale e ai modi d’essere che ci appartengono: quando la fluidità delle emozioni si blocca, ecco che anche i movimenti e la leggerezza dei nostri movimenti tende a farsi macchinosa e artificiale. I tre test che seguono aiuteranno a individuare proprio le aree dove si creano gli ingorghi emotivi alla base di alcuni tra i maggiori disturbi di ossa e articolazioni.

Pag. 88 **IL TEST CHE TI RIVELA LA SALUTE DELLO SCHELETRO**
Scopri come stanno davvero le tue ossa

Pag. 90 **PROTEGGI LA DIMENSIONE OSTEOARTICOLARE?**
Perché hai bisogno di pura leggerezza

Pag. 92 **OSSA E ARTICOLAZIONI: DOVE SEI PIÙ ESPOSTO**
Sai emozionarti dalla testa ai piedi?

I tre test di queste pagine indagheranno anche quanto siamo in grado di proteggerci verso i pesi quotidiani: siamo davvero in grado di delegare?

IL TEST CHE TI RIVELA LA SALUTE DELLO SCHELETRO

Scopri come stanno davvero le tue ossa

Così individui i fattori quotidiani che portano a disturbi osteoarticolari di natura psicosomatica. E li previeni alla radice

di Barbara Fornari

Oltre a fattori di rischio non modificabili, con i quali nasciamo - ad esempio predisposizioni ereditate dai genitori - ci sono aspetti legati allo stile di vita che possono determinare il rischio di osteoporosi, anche nei soggetti di sesso maschile: l'alimentazione, le abitudini quotidiane… Si tratta di fattori che è possibile cambiare quando sono pericolosi per le ossa. Ovviamente il metodo più attendibile per sapere con precisione il grado di "porosità" delle ossa è la misurazione della densità minerale ossea (MOC), ma si può già capire qualcosa attraverso questo test, che prende in considerazione i principali fattori implicati nell'insorgenza dell'osteoporosi.

Piccole abitudini che possono fare molto male

SCOPRI LO STILE DI VITA CHE PUÒ INDEBOLIRE LA TUA "STRUTTURA" OSTEOARTICOLARE

La tua attività fisica giornaliera è:

A Un'ora di palestra ☐
B Una passeggiata di un quarto d'ora ☐
C Le faccende domestiche ☐

Gli alcolici…

A Si bevono solo nelle occasioni di festa ☐
B Non rinunci al tuo bicchiere quotidiano ☐
C Ti capita spesso di esagerare ☐

Nel tempo libero:

A Stai il più possibile all'aria aperta ☐
B Ti piacciono molto le attività casalinghe ☐
C Il tuo regno è il divano ☐

Latte e latticini:

A Fanno parte integrante della tua alimentazione ☐
B Non li ami molto ☐
C Temi di essere intollerante perciò li eviti ☐

MAGGIORANZA DI A

FAI PREVENZIONE E TI PROTEGGI BENE

Sai quanto sia importante per le ossa una corretta alimentazione, oltre a essere capace di non creare dipendenze nocive, come il fumo di sigaretta e il consumo di alcolici, che indeboliscono le ossa.

Il suggerimento - Ottimizza l'assorbimento del calcio con una dieta che comprenda legumi, soia e frutti oleosi; per proteggere l'ossatura è meglio assumere più proteine verdi e meno proteine di origine animale. Tieni presente, inoltre, che non conta soltanto la quantità di calcio assunta giornalmente ma anche la giusta esposizione ai raggi solari che incrementano la presenza nell'organismo di vitamina D responsabile del buon assorbimento del calcio stesso.

MAGGIORANZA DI B

SE CONTINUI COSÌ, TI ESPONI DI SICURO

L'attenzione poco costante che dedichi al mantenimento del tuo peso forma ti espone al rischio di sovrappeso che può danneggiare le ossa. Inoltre non ti dedichi con regolarità ai controlli medici necessari alla prevenzione e alla diagnosi delle malattie ossee: stiamo parlando dell'ecografia alla tiroide e delle analisi del sangue che misurano i valori degli ormoni tiroidei e l'eventuale presenza di anticorpi antireumatici.

IL SUGGERIMENTO - Presta attenzione a ciò che mangi, perché una carenza di calcio, boro, silicio e magnesio indebolisce le ossa, così come l'eccessivo utilizzo di zuccheri. Inoltre, passa più tempo all'aperto e dedicati di più alle attività fisiche.

MAGGIORANZA DI C

HAI UNA ROUTINE PERICOLOSA CHE DEVI RIVEDERE

Oltre allo scarso esercizio fisico, le tue abitudini alimentari purtroppo contribuiscono a renderti un candidato ideale per l'osteoporosi: l'eccessivo consumo di zucchero demineralizza le ossa, con effetti dannosi simili a quelli del regolare consumo di alcol, mentre l'insufficiente introito di latte e derivati ti priva del necessario apporto di calcio.

Il suggerimento - Camminare a passo sostenuto per almeno 20 minuti al giorno sarebbe già il primo gesto d'amore nei confronti del nostro apparato osteoarticolare. Peraltro può essere anche un'attività piacevole oltre che curativa. Ma non basta: dovresti abituarti ad assumere regolarmente cibi ricchi di calcio, come lo yogurt, e quelli che contengono nutrienti in grado di aumentare l'assorbimento intestinale del calcio stesso: la cicoria e in generale la verdura a foglia verde.

Le sigarette sono:

A Qualcosa di cui si può fare a meno senza problemi ☐
B Una tentazione, quando altri fumano in tua presenza ☐
C Le tue fidate amiche da ormai molto tempo ☐

Quando hai una forte infiammazione:

A Chiedi al medico un efficace rimedio naturale ☐
B Prendi un antinfiammatorio senza chiedere al medico ☐
C Cerchi il farmaco più forte che c'è ☐

Il peso corporeo:

A Lo tieni controllato per restare nel tuo peso forma ☐
B Non presti sempre tutta l'attenzione necessaria ☐
C Troppa fatica la dieta, preferisci goderti la vita ☐

I controlli a ghiandole e gli esami del sangue:

A Sono importanti, li esegui regolarmente ☐
B Aspetti che sia il medico a prescriverteli ☐
C Sono anni che non li fai ☐

Quanto sai della salute della tua famiglia?

A Quasi tutto ☐
B Non ricordi bene ☐
C Pochissimo. Sai solo le cose attuali ☐

Per dolcificare le bevande:

A Solitamente usi il miele o le bevi al naturale ☐
B Zucchero grezzo a volontà ☐
C Usi quello che c'è, di solito lo zucchero bianco ☐

SAI PROTEGGERE LA DIMENSIONE OSTEOARTICOLARE?

Perché hai bisogno di pura leggerezza

Come capire di cosa hanno davvero bisogno ossa e articolazioni partendo dai desideri e dalle leggi dell'anima

di Maria Grazia Tumminello

La prevenzione della salute di ossa e articolazioni deve cominciare presto, e non finisce a tavola o in palestra. E se la campagna informativa sulla corretta alimentazione e l'importanza di muoversi stenta ad essere recepita, di prevenzione psicosomatica, purtroppo, si parla ancora meno. Eppure lo stile di vita che mantiene ossa e articolazioni giovani deve tenere conto anche di fattori come la plasticità, la soddisfazione, una buona autostima e la disponibilità a rinnovarsi periodicamente. E tu stai facendo prevenzione? Stai trattando le tue ossa come meritano? Rispondi alle domande del test e scopri punti di forza ed e eventuali aree scoperte.

Dobbiamo depurarci dalle emozioni "pesanti"

LE RELAZIONI SBAGLIATE TOLGONO DAVVERO LA LIBERTÀ DI MOVIMENTO E DI ESSERE UNICI

È tardi, nel frigo c'è poco...

A Un bicchiere di latte ti basterà ☐
B Ti mangi un po' di pane ☐
C Salti la cena ☐

La tua amica ti regala un abbonamento in palestra:

A Accetti solo se ti interessa ☐
B Che carina, ma per te è inutile ☐
C Ottima occasione per provare ☐

Stai per uscire ma un contrattempo ti lascia a casa...

A Si cambia programma ☐
B Meno male, in fondo eri stanco ☐
C Sei seccato, non ami i fuori programma ☐

Il tuo partner ti regala un week end a Parigi...

A Prepari la valigia ☐
B Avrà qualcosa da farsi perdonare ☐
C È il minimo che può fare per te ☐

MAGGIORANZA DI A

LA TUA VITA SCORRE E LE OSSA SONO AL SICURO

Il tuo stile di vita è semplice e fatto di buone abitudini: questo fa sì che eviti stress e privazioni inutili. Le cose di cui non puoi fare a meno: il piacere e la calma.
A tavola mangi genuino e moderatamente, stando attento alle calorie e a cosa ti può far bene (senza rinunciare al gusto).
Il movimento fisico per te è fonte di benessere: camminare, ballare, fare energiche pulizie, tutto ti aiuta a scaricare le tensioni e i brutti pensieri. Ma anche una semplice passeggiata in un luogo che ami.
La tua prevenzione:

- Metti a frutto le tue doti
- Dai valore a quel che fai
- Ascolti i bisogni del corpo

MAGGIORANZA DI B

COLMA A 360 GRADI LE CARENZE DELL'ANIMA

Il tuo stile di vita è sacrificato: sei tutto proteso verso gli altri, dedito al lavoro... per gli altri sei un buon punto di riferimento, ma per te stesso ci sei poco e niente.
La tua alimentazione è abbondante e distratta: compensi con la quantità un vuoto di piacere e di stimoli. Così la tua dieta è ricca di zuccheri che diventano una "felicità" fittizia a cui è difficile rinunciare.
Il movimento fisico ti spossa e non ti rigenera: più che di relax, si tratta di fatica, di sforzi, e di un girare a vuoto senza piacere.
Cosa ti manca:

- Tempo solo per te
- Un progetto tutto tuo
- Ozio creativo

DEVI CAMBIARE ABITUDINI SENZA SNATURARTI

Il tuo stile di vita è rigoroso: sei una persona coerente, affidabile, di sani principi e di forte volontà. La tua vita scorre su binari ben oliati, su una strada che hai trovato già tracciata. Sei felice? Non te lo chiedi, quel che conta è la coscienza a posto.
A tavola scegli solo con la testa: la tua alimentazione comoda e abitudinaria è monotona e sbilanciata, la maggior parte delle volte ti fai guidare solo dal palato.
Di movimento ne fai poco e per dovere: imposto perché fa bene, ti annoia e spesso non è nemmano adatto a te. Per sbloccarti devi divertirti.
Cosa ti manca:

- Progetti che ti entusiasmano • Cambiamento
- Libertà di pensiero • Accettazione delle tue debolezze

MAGGIORANZA DI C

Hai in programma grandi pulizie ma sei stanco:

A Rimandi… c'è sempre tempo per pulire! ☐
B Ti fai forza, dopo ti riposerai ☐
C I programmi si rispettano, vai avanti ☐

Ti innamori di un paio di scarpe care ed estrose:

A Uno sfizio ogni tanto ci sta ☐
B Un desiderio sciocco da non considerare ☐
C Non è morale spendere soldi così ☐

Su chi puoi sempre contare?

A Su di te e ne sei contento ☐
B Su di te, gli altri se ne fregano ☐
C Su chi ha il senso del dovere ☐

Sei davanti a un buffet, come ti servi?

A Scegli con cura pochi assaggi ☐
B Ti butti su quel che capita ☐
C Privilegi il cibo più pratico da mangiare in piedi ☐

Tu e il cambiamento…

A È uno stimolo vitale ☐
B Ti mette sempre in crisi ☐
C Purtroppo è inevitabile ☐

Un tuo amico ti chiede di coprire una scappatella:

A Lo aiuti divertito ☐
B Non sai dire di no, ma ti senti in colpa ☐
C Non se ne parla, faccia da solo ☐

OSSA E ARTICOLAZIONI: DOVE SEI PIÙ ESPOSTO

Sai emozionarti dalla testa ai piedi?

C’è una mappa emotiva che rivela i rischi al tuo scheletro analizzando i comportamenti che hai ogni giorno. Eccola

di Barbara Fornari

La colonna vertebrale è l’asse portante del nostro essere, a livello simbolico la cosiddetta “spina dorsale della personalità”. Ogni gruppo di vertebre, da questo punto di vista, esprime propri simboli peculiari: c’è la parte cervicale, quella toracica, la lombare e la sacrale. Ci sono poi le altre articolazioni, come quella del bacino, che vanno a completare il tronco del nostro scheletro, e che possiedono ciascuna una caratteristica simbolica differente. Per appurare quale zona ossea potrebbe essere il luogo preferito delle nostre personali somatizzazioni, proviamo a rispondere alle domande di questo test.

Tentazioni, imprevisti, opportunità: come ti comporti?

QUANDO SIAMO MESSI ALLA PROVA LE NOSTRE OSSA “PARLANO” AL CUORE

Il tuo motto è:

A Prima il dovere, poi il piacere ☐
B La vita è fatta di sacrifici ☐
C È meglio la ragione che l’istinto ☐

Il/la partner ti propone un “diversivo” erotico:

A Non sai se riuscirai a lasciarti andare ☐
B Sarà una lotta coi tuoi principi morali ☐
C Ti blocchi: non proverai il consueto piacere ☐

Un collega ha difficoltà a portare a termine un lavoro:

A Ti fai carico di aiutarlo anche se non hai tempo ☐
B Ti sentiresti in colpa a lasciarlo nei guai ☐
C Sei combattuto e non riesci a decidere cosa fare ☐

Fin da piccolo/a hai sempre desiderato dipingere:

A È prioritario il lavoro. La pittura resterà un sogno ☐
B Compri tele e colori ma dopo il lavoro sei stanco per dipingere ☐
C Ormai hai perso l’entusiasmo e lasci perdere ☐

TROPPO CONTROLLO MENTALE (E FISICO)

MAGGIORANZA DI A

Lo spiccato controllo mentale e la tendenza a farti carico di troppi impegni costringono le tue vertebre cervicali a un superlavoro. L'abitudine a "non perdere mai la testa" e a mantenere un estremo rigore interiore possono peggiorare il quadro di perenne tensione.

Il suggerimento: impara a dire qualche "no" alle richieste altrui e a lasciar cadere gli impegni che non sono davvero necessari. Poi comincia a lasciare spazio agli imprevisti senza programmare tutto il tuo tempo nel dettaglio, e cerca di uscire dai soliti schemi mentali. Infine è necessario che ti dedichi maggiormente al tuo corpo: puoi sottoporti a sedute di rieducazione posturale e a semplici cicli di massaggi, soprattutto ayurvedici.

LA TUA COLONNA LOMBARE È SCHIACCIATA

MAGGIORANZA DI B

La testarda sopportazione degli eventi, affrontati senza elasticità, ti espone a dolorose ripercussioni sul tratto lombare. Tale rigidità di atteggiamento, infatti, può concretizzarsi in una rigidità osteomuscolare di quella parte della colonna vertebrale che dovrebbe invece essere caratterizzata da un'ampia possibilità di movimento.

Il suggerimento: cerca di individuare cosa ti sta sovraccaricando e a cosa vorresti intimamente sottrarti. Devi ritrovare il rispetto e la complicità con te stesso, che nascono dalla reale conoscenza dei tuoi limiti e delle tue possibilità. Fai ciò che ti piace, anche se sganciato dall'utilità o da qualsiasi forma di dovere.

FAI VIVERE POCHI ISTINTI? COSÌ IL BACINO SI BLOCCA

MAGGIORANZA DI C

La tua tendenza a negare i bisogni primari e l'abitudine a trascurare il senso del piacere in nome del pudore e dell'integrità morale, rende la zona del bacino particolarmente esposta a problemi che possono portare dolori e limitazione nel movimento. Il bacino è il luogo dove avviene la creazione (nella riproduzione, ad esempio), allora tu che trascuri la tua creatività rischi di avere problemi proprio in questa zona.

Il suggerimento: istinto, pulsioni e animalità del desiderio non devono farti paura, ma essere ascoltati da te. Per questo è importante che smorzi il tuo spiccato senso del peccato a favore di una maggiore libertà di immaginazione, soprattutto per quanto riguarda le fantasie erotiche. Per sbloccare la tua energia creativa dovresti dare maggior "sacralità" ai tuoi desideri profondi (di talento, sessuali), legittimando la loro autentica espressione.

Definisciti con due aggettivi:

A Responsabile e razionale ☐
B Molto paziente e moralmente integro ☐
C Disponibile e riservato ☐

Sei in coppia ma una persona affascinante ti corteggia:

A Cerchi di non ascoltare le tue sensazioni ☐
B Blocchi sul nascere la fantasia di tradimento ☐
C Eviti di vederlo/a per non cedere alla tentazione ☐

All'ultimo ricevi un invito per la serata:

A La casa è in disordine: preferisci sistemarla ☐
B Avevi deciso di guardare un film, resti a casa ☐
C Se non conosci già alcuni invitati, declini... ☐

L'attività fisica...

A È una perdita di tempo ☐
B Non fa per te, non sei molto snodato ☐
C Preferisci quella individuale ☐

Dopo una giornata di lavoro...

A Vorresti rilassarti ma hai sempre mille pensieri ☐
B Ti dedichi alle faccende domestiche ☐
C Ti isoli, hai bisogno di stare da solo ☐

Hai un buono sconto per un massaggio...

A Di solito poi ti viene mal di testa, perciò eviti ☐
B Non hai tempo per queste cose! ☐
C Lo fai ma solo se l'operatore è del tuo stesso sesso ☐

Scuola di Natu

Anno Accademico 2015-2016

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

ropatia

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SIMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

SISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Corso Triennale di Formazione

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

ROMA E TORINO
16 gennaio 2016

MILANO E BOLOGNA
23 gennaio 2016

VERONA
30 gennaio 2016

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

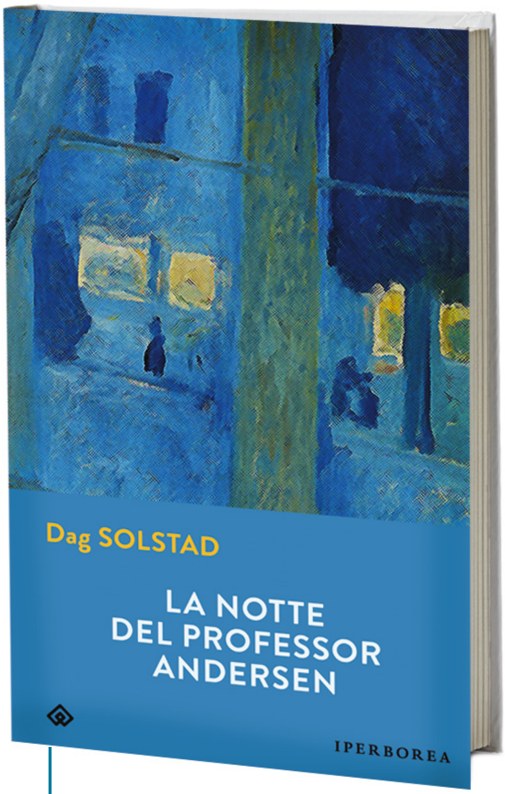
za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

COSA LEGGO? I CONSIGLI INFALLIBILI

La prima notte di finta quiete

Con un romanzo intimo, incisivo e profondamente morale, Dag Solstad mette di fronte ai grandi interrogativi della vita

Solo nel suo appartamento, il professor Andersen, cinquantacinquenne divorziato, docente di letteratura all'università di Oslo, sta festeggiando con solennità il Natale: l'albero decorato, l'abito elegante, la cena tradizionale. Mentre medita sul senso di appartenenza che gli dà abbandonarsi con "semplicità infantile" a quel rito collettivo, vede da una finestra della casa di fronte un uomo che strangola una donna. Afferra il telefono per avvertire la polizia, ma poi riaggancia, non chiama, e giorno dopo giorno continua a rimandare, finché la sua esitazione si trasforma in una totale paralisi della volontà. Perché è incapace di denunciare un omicidio? Perché è sempre più affascinato dall'assassino e ne spia ogni movimento, fino al momento in cui si troveranno faccia a faccia? Un inizio da "Finestra sul cortile" alla Hitchcock per quello che diventa un geniale "giallo di inazione", in cui la suspense è data non dall'indagine sul delitto, ma dalla crisi del testimone e dalla sua ossessiva autoanalisi che finisce per coinvolgerci in una spirale di provocatori interrogativi. La letteratura e l'umanesimo sono ancora in grado di influire sulla coscienza? Non consegnare un assassino vuol dire contravvenire a uno dei cardini della società o rifiutarsi di scagliare la prima pietra?



La notte del professor Andersen
di Dag Solstad
Iperborea
Pag. 170 - Euro 16

La leggerezza del tuo amore

Banana Yoshimoto tratteggia un acquerello narrativo che accarezza il lettore con precisione e profondità. Un libro sul ritrovare se stessi da innamorati

Chihiro ha perso da poco la madre e sta cercando di rifarsi una vita a Tokyo, lontano dalla cittadina di provincia a cui la legano brutti ricordi. Nakajima è tormentato da un passato misterioso che gli impedisce di vivere fino in fondo i propri sentimenti. Mino e Chii vivono in una casa nei pressi di un lago, un luogo fuori dal tempo e dallo spazio.

"Il lago" è uno dei migliori e più sorprendenti romanzi di Banana Yoshimoto; poetico e inquietante, racconta una storia d'amore inusuale, dove il bisogno di affetto e comprensione diventa più importanti dei tradizionali cliché di una relazione. "Il lago" è un viaggio nella memoria fino alle origini delle paure, la storia di due giovani alle prese con la più difficile delle prove: scoprirsi innamorati. Torna il grande talento di Banana Yoshimoto che dipinge un libro delicato e allo stesso tempo forte, che si deposita in chi lo legge e fa pensare sulle piccole cose della vita.

Narratori Feltrinelli
Banana Yoshimoto
Il lago

Il lago
di Banana Yoshimoto
Feltrinelli
Pag. 142 - Euro 13

Boileau - Narcejac
Le incantatrici
ADELPHI

Le incantatrici
di P. Boileau; T. Narcejac
Adelphi
Pag. 198 - Euro 18

L'ILLUSIONE DOPPIA DELL'ESISTENZA

La prima volta che Pierre Doutre vede quella incantevole, esile ragazza bionda è al funerale del padre, il celebre illusionista noto come "professor Alberto". E un attimo dopo gli sembra di vivere in un incubo: perché ne vede un'altra, identica, e pensa che sia una fata...

Masolino d'Amico
L'infermiera inglese
SKIRA

L'infermiera inglese
di Masolino D'Amico
Skira
Pag. 96 - Euro 13

L'INFERMIERA E LA SCIENZA DEL CUORE

Di origini aristocratiche, già da giovanissima Florence mostra uno spiccato interesse per il miglioramento del sistema sanitario inglese. Durante la guerra di Crimea è nominata sovrintendente negli ospedali inglesi in Turchia... la penna brillante di Masolino D'Amico al servizio della storia.

SAGGI, MANUALI E "CHICCHE" DA SCOPRIRE

I veri antinfiammatori sono solo naturali

Scopriamo un libro che ci guiderà nei segreti dei "farmaci" verdi più efficaci

Gli stati infiammatori possono colpire varie parti del corpo, determinando bruciori di stomaco, irritazioni delle vie respiratorie, problemi intestinali, dolori articolari, gonfiori, rossori della pelle e altri disturbi. Per curarli si fa ricorso spesso ai farmaci antinfiammatori, tra cui i FANS, che però possono danneggiare lo stomaco. Esistono in alternativa numerosi rimedi naturali dalle straordinarie capacità antinfiammatorie, senza effetti collaterali. In questo libro che è anche un pratico manuale scopriremo le caratteristiche e le proprietà delle erbe e delle piante più utili contro le infiammazioni: aloe e artiglio del diavolo, ma anche arnica, boswellia, levistico, malva, ribes nero e uncaria... da usare ogni giorno senza effetti collaterali!

RIZA
Arnica e Artiglio del diavolo
Gli antinfiammatori naturali vincenti
Tutte le piante e le erbe che spengono dolori, arrossamenti e irritazioni che colpiscono le articolazioni, l'intestino, la pelle e le vie urinarie
Impariamo a usarli bene! Curano e guariscono senza effetti collaterali

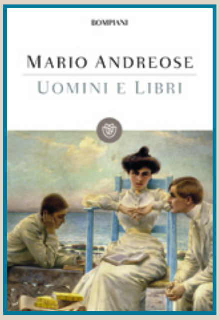
Arnica e Artiglio del diavolo. Gli antinfiammatori naturali vincenti
Riza Edizioni
Chiedi in edicola;
acquistabile sempre
su www.riza.it
o allo 02/58459641
Pag. 140 - Euro 8,40

Jörg Fengler
Non ce la faccio più
Guida rapida per non esaurirsi

Non ce la faccio più. Guida rapida per non esaurirsi
di Jörg Fengler
Urra
Pag. 119 - Euro 11

QUANDO LO STRESS È ESAGERATO

Il libro contiene sei divertenti esercizi per allenare la mente. L'allenamento consiste nel superare le risposte che ci vengono subito, e che sono sbagliate, per pensare un po' più a fondo, come si fa in palestra, quando si esercitano i muscoli che abitualmente non si usano.


BOMPIANI
MARIO ANDREOSE
UOMINI E LIBRI

Uomini e libri
di Mario Andreose
Bompiani
Pag. 229 - Euro 11

UOMINI FATTI DI CARTA (E INCHIOSTRO)

Decenni di vita editoriale a leggere, incontrare, consigliare autori tra i protagonisti del Novecento, da Moravia a Eco, da Sciascia a Bufalino, anche se il pensiero dominante, come per Don Giovanni, è il giovin principiante: nuovi talenti da scoprire e imporre. Ecco le memorie del grande Andreose.

Pantavis®
osteo

Mix di principi attivi per la salute di ossa, cartilagine, denti e protezione delle arterie dalla calcificazione.

Spesso l'osteoporosi non è dovuta alla mancanza di calcio, ma alla sua sbagliata distribuzione nell'organismo.

SENZA GLUTINE
Pantavis®
osteo
Integratore alimentare di vitamine K2, C, A, D3, E, Zinco, Calcio e Fluoro
VITAMINA C
VITAMINA K2
VITAMINA D3
Contribuisce al mantenimento di ossa normali
biodelta

Il Pantavis® osteo con la vitamina K2 in sinergia con la D3, indirizza il calcio al sistema osseo sottraendolo alle arterie dove il deposito è pericoloso.

Con la sua certificata azione antiossidante lipofila ed idrofila contrasta lo stress ossidativo.

in vendita in farmacia

Prodotto inserito nel Registro del Ministero della Salute cod. 62518

biodelta®
www.biodelta.it

GRANDE NOVITÀ!

TERME DI BOGNANCO

Il Benessere delle Terme a casa Tua

Le Erbe della Salute con il magnesio funzionano di più!

Il Benessere delle Terme a casa Tua
INLINEA SAN LORENZO
DEPURATIVO SAN LORENZO
DRENANTE SAN LORENZO
A base di Acqua magnesiaca della Fonte San Lorenzo.
BOGNANCO
150

Le Terme di Bognanco presentano la **NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI** a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua **LINDOS** della Fonte San Lorenzo

Seguici su

PER L'EQUILIBRIO DEL PESO

PER UN'AZIONE DETOX

UTILE CONTRO LA CELLULITE

Lindos
TERME DI BOGNANCO

www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453